

Nori-Rolle mit Avocado

Zutaten für den Sushi-Reis:

- 80 g Sushi-Reis
- alternativ: Jasmin- oder Basmati-Reis
- 160 ml Wasser
- 1 EL Reissessig
- 1 EL Mirin
- 0.5 TL Kokosblütenzucker
- Salz

Der Reis lässt sich gut am Vortag zubereiten. Dazu Sushi-Reis in einem feinen Sieb so lange kalt abspülen, bis das Wasser klar ist, danach noch etwa 20 Minuten im Sieb abtropfen. Mit dem Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und 2 Minuten bei mittlerer Hitze offen kochen, anschließend 20 Minuten zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte quellen lassen.

Deckel öffnen, Reis mit einem sauberen Geschirrtuch bedecken und nochmals 10 Minuten stehen lassen.

Reissessig, Mirin, Kokosblütenzucker und etwas Salz in einen Topf geben und erhitzen, aber nicht kochen lassen. So lange rühren, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben. Sushi-Reis in eine Schüssel geben und etwas auseinanderpflücken. Essiggemisch untermengen und Reis vollständig auskühlen lassen. Bis zur Weiterverarbeitung mit einem feuchten Tuch bedecken.

Zutaten für die Nori (für 8 Rollen):

- 160 g gekochter Sushi-Reis
- 1 frisches Ei
- 120 ml Sesamöl
- Salz
- 1 Bio- Limette
- 1 EL Sojasoße
- 1 TL Zucker
- 1 EL Mirin
- alternativ: Limettensaft
- 1 Avocado
- 1 Schälchen Kresse
- 4 Blätter Nori
- 2 TL Wasabi

Limette heiß abwaschen und die Schale fein abreiben. Auspressen und 3 EL Saft abmessen. Ei aufschlagen. Zusammen mit Sesamöl, ½ TL Salz, Limettenschale und -saft, Sojasoße, Reiswein und Zucker in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Pürierstab langsam zu einer cremig-dicklichen Mayonnaise verarbeiten. Dabei mit dem Pürierstab nicht rühren, sondern nur langsam auf- und abbewegen. Fertige Mayonnaise kalt stellen.

Avocado schälen und in 8 Spalten schneiden. Kresse vom Beet schneiden. Nori-Blätter quer halbieren. Reis in 8 Portionen teilen.

Je ein Nori-Blatt quer auf die Arbeitsfläche legen. In die Mitte des Blattes eine Portion Reis geben, 1 Stück Avocado mit etwas Wasabi quer darauflegen und mit Kresse betreuen. Die linke Ecke des Algenblattes über die Füllung legen und alles zur unbelegten Ecke hin tütenförmig aufrollen. Zum Schluss mit der selbstgemachten Mayonnaise beträufeln.

Tipp:

Die vegetarischen Rollen lassen sich nach Belieben mit gebratenen Garnelen oder Thunfisch variieren.

Frische und getrocknete Algen findet man im asiatischen Supermarkt. Menschen mit Schilddrüsenproblemen sollten beim Verzehr von Algen den teils sehr hohen Jodgehalt beachten! Verwenden Sie am besten nur Produkte, bei denen der Jodgehalt auf der Packung deklariert ist, und diese nur in kleinen Mengen als vegetarische Alternative zum Seefisch. Den Jodgehalt von Algen können Sie reduzieren, indem Sie die Algen mehrere Stunden in Wasser einweichen.

Nährwerte (pro Rolle):

221 kcal, 20 g Fett, 9 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 2 g Ballaststoffe, 1 BE

Empfehlenswert bei:

Adipositas

Arthrose

Bluthochdruck

Colitis ulcerosa (Remissionsphase)

Diabetes

Fettleber

Fersensporn

Darmkrebs-Nachsorge

Fußpilz

Hashimoto

Herpes

Magen-Bypass

Rosazea

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 06.01.2021

Koch/Köchin: Nicole Hoenig

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen