

Temaki Sushi mit Gemüse und Shiitake-Dip

Zutaten für den Dip (für 4 Personen):

- 10 Shiitake-Pilze
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Stück Ingwer
- 1 rote Chilischote
- 1 Bio-Limette
- 50 ml mild gesalzene Sojasoße
- 2 EL Sesamöl
- 1,5 TL Akazien-Honig
- 1 TL gerösteter Sesam
- 3 Stängel Koriander

Pilze putzen und die Stiele entfernen. Die Pilzhauben in kleine Würfel schneiden. Pflanzenöl erhitzen und die Pilze darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten braten. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chilischote entkernen und ebenfalls hacken. Die Limette gut waschen und die Schale abreiben.

Sojasoße, Sesamöl, Honig und 1 Spritzer Limettensaft in eine Schüssel geben und verrühren. Die vorbereiteten Zutaten hinzufügen. Zum Schluss Sesam und frische Korianderblätter dazugeben und die Soße etwas ziehen lassen. Wer mag, kann den Dip mit etwas Sojasoße und Sesamöl verlängern.

Zutaten für den Reis:

- 200 g Sushi-Reis
- 0,5 TL Salz
- 350 ml Wasser

Sushi-Reis gründlich waschen. Dafür in ein Sieb geben, mehrmals abbrausen und die Reiskörner mit den Händen vermengen. Alternativ kann man den Reis in eine Schüssel mit Wasser geben und dieses mehrmals austauschen, bis es klar bleibt. Den Reis anschließend mit Wasser und Salz in einen Topf geben und quellen lassen. Danach einmal aufkochen, die Hitze reduzieren und den Topf verschließen. Bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten quellen lassen.

Zutaten für die Reduktion:

- 50 ml Reissessig
- 100 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- 1 EL Ahornsirup

Essig, Ahornsirup, Wasser und Salz in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen lassen, dann die Reduktion vom Herd ziehen.

Den Reis in eine große Holz-, Glas- oder Keramikschüssel geben. Metallschüsseln sind ungeeignet. Die Reduktion langsam und vorsichtig mit dem Reis vermengen. Dafür am besten einen Holzlöffel verwenden. Den Reis mit einem Handtuch abdecken und für die sofortige Zubereitung lauwarm bzw. auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Für die Verarbeitung von gekochtem Sushi-Reis gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder verwendet man den Sushi-Reis direkt nach dem Würzen lauwarm oder man lässt ihn über Nacht im Kühlschrank durchziehen und abkühlen. Die letztere Variante ist gesünder, da dabei resistente Stärke entsteht. Sie ist für den Darm nahezu unverdaulich und hat so einen positiven Einfluss

auf die Darmflora. Ein weiterer Vorteil: Mit vorgekochtem Reis sind die Temaki schnell zubereitet.

Zutaten für die Temaki:

- 2 Möhren
- 2 rote Spitzpaprika
- 1 Knolle (bevorzugt roter) Rettich
- 2 EL Shiitake-Dip
- 1 Bund Koriander
- 10 Noriblätter
- Wasabi
- 3 EL gerösteter heller Sesam

Gemüse putzen, schälen und in dünne, etwa 5-6 cm lange Streifen schneiden. In eine Schüssel geben und mit dem Shiitake-Dip vermengen. Korianderblätter von den Stielen zupfen. Algenblätter auslegen und mittig teilen. Ideal sind 5-6 cm breite, rechteckige Stücke.

Algenblätter leicht anfeuchten. Eine Blatthälfte mit der glänzenden Seite nach unten in die Hand nehmen. Auf die linke Seite des Blattes wenig Wasabi streichen. Darauf je 1 kleine Portion Reis platzieren und auf der Fläche verteilen. Anschließend einige Gemüsestreifen leicht in den Reis drücken. Korianderblätter und etwas gerösteten Sesam dazugeben.

Die untere Ecke der gefüllten Seite einschlagen und die Algenblätter mit Füllung zu einer Tüte formen. Die freie Seite eventuell noch etwas anfeuchten, damit die Hülle gut haften bleibt. Temaki mit Shiitake-Dip beträufeln und sofort als Fingerfood servieren.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 07.05.2023

Koch/Köchin: Tarik Rose

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