



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Stapelsushi mit Alaska Räucherlachs

Zutaten für 6-8 Portionen:

Dip:

30 ml Sake
45 ml Sojasauce
45 ml Zitronensaft
10 g Puderzucker

Reis:

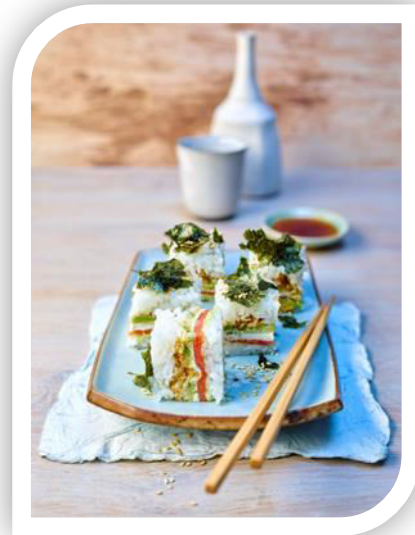
300 g Sushi-Reis
50 ml Reissessig
40 g Zucker
¾ TL Salz

Füllung:

2 Avocados, vorzugsweise die Sorte „Hass“
30 ml Limettensaft
30 g Ingwer, frisch
3 TL Wasabipulver
300 g Doppelrahm-Frischkäse
200-300 g Alaska Räucherlachs
20 g Röstzwiebeln

Garnitur:

30 g Sesamkörner
2 Noriblätter



Zubereitung:

1. Für den Dip, Sake kurz aufkochen, dann mit den restlichen Zutaten des Dips verrühren.
2. Den Reis in einem Sieb gründlich waschen, dann 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Abtropfen und mit 300 ml kaltem Wasser in einem Topf mit Deckel auf höchster Stufe aufkochen. Topf vom Herd ziehen und Reis zugedeckt 15 Minuten quellen lassen, dann abkühlen. Währenddessen Essig mit Zucker sowie Salz unter Rühren kurz erwärmen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Gleichmäßig über den Reis verteilen und locker untermischen.
3. Avocados von der Schale und den Kernen befreien, in 3 mm starke Scheiben schneiden und mit Limettensaft bestreichen. Ingwer schälen, fein reiben und mit Frischkäse verrühren. Wasabipulver mit 4 Esslöffeln kaltem Wasser verrühren.
4. Zum Stapeln eine Form (ca. 25 x 20 cm) mit einem Gefrierbeutel auslegen. Die Hälfte Reis darauf etwa 7-8 mm hoch aufstreichen. Darüber Wasabi, Räucherlachs, Ingwer-Frischkäse, Avocado und Röstzwiebeln schichten. Alles mit dem restlichen Reis abdecken und leicht andrücken. Anschließend stürzen und mit Hilfe eines scharfen



Messers (besser ein Elektromesser) in mundgerechtes Sushi schneiden, dabei die Messerschneide feucht halten.

5. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Noriblätter zerbröseln, zusammen mit Sesam auf den Sushi verteilen und mit Dip servieren.

Zubereitungszeit: 60 min. ohne Wartezeit

Nährwertangaben pro Portion (bei 6 Portionen und 300 g Räucherlachs):

Energie: 600 kcal/2850 kJ

Eiweiß: 26 g

Fett: 39 g

Kohlehydrate: 53 g