



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Sushi-Burger mit Surimi

Zutaten für 4 Personen:

Reis-Buns:

300 g Sushireis (ersatzweise Rundkornreis)
600 ml Wasser
4 EL Sushi Reissessig
1 ½ EL Mirin
2 ½ TL Zucker
1 ½ TL Salz

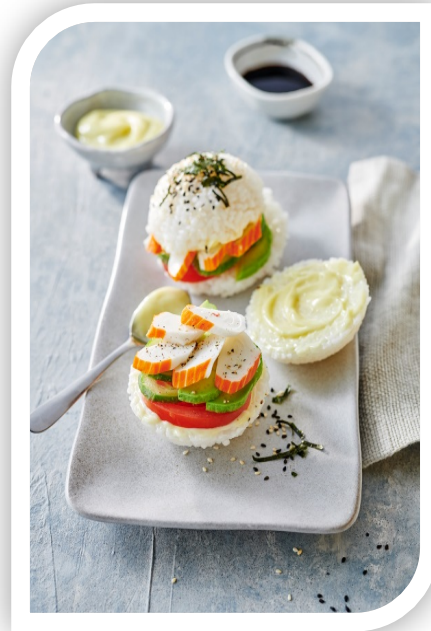
Belag:

¼ Gurke
2 Tomaten
1 Avocado
1-2 EL Zitronensaft
6 EL Mayonnaise
2 TL Wasabi

Ca. 200 g Alaska Surimi

Deko:

½-1 Noriblatt
1 TL weißer Sesam
1 TL schwarzer Sesam



Zubereitung:

1. Sushireis gründlich in einem Sieb waschen bis das Wasser klar ist. Den gewaschenen Reis mit ca. 600 ml Wasser aufkochen, ca. 30 Minuten ausquellen und abkühlen lassen. Reissessig, Mirin, Zucker und Salz erhitzen und mit dem Reis vermischen. Aus dem Reis 8 Bunhälften (Brötchen) formen: Eine kleine Schüssel kalt auswaschen, den Reis fest hineindrücken und wieder herausnehmen, bis 8 Reis-Buns geformt sind.
2. Gurke und Tomaten waschen, bei den Tomaten den Stielansatz herausschneiden und Gurke und Tomaten in Scheiben schneiden. Avocado halbieren, den Stein herauslösen, das Fruchtfleisch in Spalten schneiden und sofort mit Zitronensaft beträufeln, damit es sich nicht verfärbt.
3. Mayonnaise und Wasabi verrühren und die Reisbuns damit bestreichen. Noriblatt in feine Streifen und Surimi in Scheiben schneiden. Die unteren „Brötchenhälften“ wie folgt belegen: Avocado, Tomaten, Surimi und Gurke. Obere „Brötchenhälften“ auflegen, mit Sesam und Noristreifen garnieren und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 min

Nährwerte:

Energie: 590 kcal/ 2470 kJ
Eiweiß: 12 g
Fett: 27 g
Kohlehydrate: 71 g