

Feine Sushi Rezepte aus dem SRF-Archiv:

Vegetarische Sushi mit Ofengemüse und Winterpesto

(Radio SRF1, À point)

Zutaten (für 2 Rollen):

Ofengemüse

200 Wintergemüse (z. Bsp. Pastinake, Topinambur, Rüebli, Sellerie, Kürbis...)

wenig Olivenöl

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Pesto

150 g Winterspinat

30 g geröstete Haselnüsse

25 g frisch geriebener Parmesan oder Sbrinz

0.5 dl Olivenöl

wenig Zitronensaft

wenig Zitronen-Abrieb (Bio-Zitrone!)

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Sushi/Reis

2 Algen-Blätter

150 g Sushi-Reis

3.2 dl Wasser

2 ½ EL Reissessig

½ EL Zucker

1 TL Salz

Ein oder zwei Sushi-Mätteli aus Bambus zum Rollen der Sushi

Zubereitung:

Den Ofen auf knapp 200 Grad vorheizen.

Die Gemüse rüsten und in kleinere Würfel schneiden (ca. 1 cm Kantenlänge). Das Gemüse in einer Schüssel mit ein paar Spritzern Olivenöl, Salz und Pfeffer gut mischen.

Auf ein Blech oder in eine Gratin-Form geben und in den vorgeheizten Ofen schieben und backen, bis das Gemüse gar ist.

Den Winterspinat waschen und mit ganz wenig Wasser in eine Pfanne geben. Die Pfanne mit dem Deckel verschliessen, den Spinat erhitzen und nur kurz zusammenfallen lassen. Den Spinat auskühlen lassen und dann gut auspressen. Den Spinat zusammen mit den übrigen Zutaten für den Pesto in einem Cutter ganz fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Sushi-Reis in einem Sieb unter fliessendem, kaltem Wasser gut spülen. 60 Minuten lang abtropfen und quellen lassen.

Das Wasser zusammen mit dem Reis in eine gut schliessende Pfanne geben. Aufkochen, die Hitze etwas reduzieren und den Reis 5 Min. köcheln lassen. Dann die Pfanne mit dem Deckel verschliessen, die Hitze aufs Minimum reduzieren und den Reis auf kleinster Flamme 12 bis 15 Min. quellen lassen.

Reisessig, Zucker und Salz in einer kleinen Pfanne leicht erwärmen. Gut umrühren, bis sich die Zucker- und Salzkristalle aufgelöst haben.

Den Reis vom Herd ziehen und den Deckel von der Pfanne nehmen. Den Reis mit einem Baumwolltuch bedecken und 15 Min. stehen lassen.

Den gekochten Reis in eine Schüssel geben, mit einer Gabel die Körner etwas auflockern und die Reisessig-Mischung darüber geben und gut mischen.

Sushi-Mätteli (glatte Seite nach oben) auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Ein Algen-Blatt (glatt glänzende Seite nach oben) darauf geben. Die Hälfte des Reises in einer dünnen, gleichmässigen Schicht aufs Algen-Blatt. Dabei 2 cm am oberen Rand freilassen.

Die Hälfte des Ofengemüses in einem horizontalen Streifen in der Mitte auf den Reis geben. 2-3 EL Winterpesto auf dem Gemüse-Streifen verteilen. Mit Hilfe des Sushi-Mättelis von unten nach oben satt aufrollen. Die Rolle nach Belieben in 2 bis 3 cm dicke Sushi-Scheiben schneiden.

Veganes Sushi

(DOK, Lauren Wildbolz)

Zutaten:

500g süssen Spitzenreis «Mochi»
1 Avocado
½ Bio-Gurke
200 g Mungbohnen-Sprossen
50 g Sonnenblumenkerne
50 g schwarzer Sesam
100 g Rucola
1 Bio-Tomate
2 EL Pesto vegan
150 g Räuchertofu
50 g Dinkelseitan
2 EL geröstetes Sesamöl
3 EL Kokos fett
½ Bund Koriander
250 g Soyananda-Frischkäse
200 g Bohnen, saisonal (geschält, gedämpft)
2 EL Reisessig

100 g weisser Sesam
3 EL Agavendicksaft
ca. 20 Nori-Algen-Blätter

Den Mochi im Reiskocher zubereiten. Gurken, Avocado, Tomate, Seitan und Räuchertofu zu ca. 5 mm dicken Streifen schneiden. Gurken und Avocado in zwei Schalen bereitstellen. Seitan und Räuchertofu im Kokosfett auf allen Seiten goldbraun und knackig anbraten, danach auf Küchenpapier auf einem Teller abtropfen. Rucola, Mungbohnen-Sprossen, Koriander und Bohnen waschen. Alles (ausser den Bohnen) in einzelne Schalen geben und bereitstellen.

Bohnen 4–5 Minuten al dente dämpfen, kalt abschrecken und in einer Schale beiseite stellen. Sonnenblumenkerne zusammen mit dem schwarzen Sesam im gerösteten Sesamöl goldbraun braten, auf einem Teller abkühlen lassen.

Alle vorbereiteten Zutaten in einzelnen kleinen Schalen bereitstellen. Nun den Agavendicksaft, weisser Sesam und Reissessig mit dem gekochten Reis vermischen. Den Reis ca. 1/2 – 1 cm dick auf ein grosses Brett (oder auf zwei kleine Bretter) sorgfältig und gleichmässig aufstreichen und auskühlen lassen.

Die Zutaten aus den Schalen kreativ mit dem Reis in die Nori-Algen-Blätter rollen. Sushi-Rollen in fünf Teile schneiden. Die Rollen im Kokosfett rundum goldbraun anbraten und warm servieren.