

Vegetarische Sushi mit Ofengemüse und Winterpesto

Zutaten: (für zwei Rollen)

Ofen-Gemüse

- 200 g Wintergemüse (z. Bsp. Pastinake, Topinambur, Rübli, 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 Reisessig
- ½ EL Zucker
- 1 TL Salz

- 1 oder 2 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.