



Vegetarisches Gurken-Sushi

Zutaten:

- 125 g Sushireis
- 1 Prise Salz
- 1 EL Sesamöl
- 1 ½ EL Sesam
- 2 Salatgurken
- ½ rote Paprika
- ½ gelbe Paprika
- 1 Möhre
- 1 Handvoll Sprossen
- 1 Chili
- 2-3 EL Sojasauce
- ½ Limette

weitere
Rezepte:



Zubereitung:

1. Reis nach Packungsanleitung mit 1 Prise Salz kochen.
2. Anschließend mit Sesamöl und 1 EL
3. Sesam vermengen und auskühlen lassen.
4. Gurken waschen, trocken reiben, in der Mitte durchschneiden und das Kerngehäuse entfernen.
5. Paprika waschen, trocken tupfen, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in dünne Streifen schneiden. Möhre schälen, Strunk entfernen und ebenfalls in dünne Stifte schneiden.
6. Gurken nacheinander mit Reis, Paprika und Möhren füllen. In 1,5 cm breite Scheiben schneiden, auf einen Teller legen und mit Sprossen und Sesam bestreuen.
7. Chili waschen, Strunk entfernen und fein hacken. Mit Sojasauce und 1 Spritzer Limettensaft mischen. Gurken-Sushi hinein tauchen und genießen.

Wir wünschen: Guten Appetit!

www.Gartenbauzentrale.de

Bilder: © Ariane Bille für BVEO

