

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

ORF

Maki

Zutaten

Sushi Reis (spezieller Rundkornreis)

Wasser

100 ml Essig

1EL Salz

2 EL Zucker

Nori (Algenblätter)

Zubereitung:

3 Becher Sushi-Reis gründlich waschen. Reis mit etwa 4 Becher Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Wenn der Reis kocht auf kleine Hitze schalten und weiter köcheln lassen, bis das Wasser verkocht ist. Abdrehen und etwa 10 Minuten stehen lassen, danach noch weitere 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Essig mit Salz und Zucker in einem Topf wärmen, bis alles aufgelöst ist.

Reis in eine große Schüssel geben und mit dem Sushi-Essig langsam vermischen und auskühlen lassen.

Mögliche Zutaten für die Makifüllung:

Gurke, Shitakepilze, Thunfisch, Lachs, Rucola, gekochte Karotten, Fisolen, Frischkäse, Mayonnaise, Schinken bzw. was gerade im Kühlschrank ist.

Zum Rollen benötigen sie eine Bambusmatte auf dem ein Blatt Nori, ein Algenblatt, gelegt wird. Auf dem Algenblatt wird mit einem Löffel eine dünne Schicht Reis verteilt. Auf den Reis kommt die Füllung ihrer Wahl.

Mit dem Bambusblatt wird nun alles zu einer Rolle gedreht und in dickere Scheiben aufgeschnitten. Mahlzeit!