



Crispy Sushi Rolls aus dem Air Fryer

Für den Reis:

125 g Lien Ying Sushi Reis

1 Esslöffel Lien Ying Reis Essig

1 Teelöffel Zucker

1 Teelöffel Salz

Gesamtzeit: 1 h 10 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 2 Portionen

Für die Tempura Garnelen:

6 Stück(e) große rohe Garnelen (geschält, entdarnt)

1 Packung Lien Ying Tempura Teigmischung

Etwas Öl Spray

Für die Sushi Rollen:

2 Blatt Lien Ying Nori Blätter 7 Stück

0.5 Avocado, in Streifen

0.5 Gurke, in dünnen Streifen

1 Lien Ying Sushi Maker

Zum Panieren:

100 g Lien Ying Panko Grobes Paniermehl

Etwas Öl Spray

Toppings:

Lien Ying Sriracha Mayo

Lien Ying Teriyaki Mayo

Lien Ying Bio Gerösteter Sesam

Crispy Sushi Rolls aus dem Air Fryer

1.

Sushi Reis nach Packungsanleitung zubereiten. Den Reisessig, Zucker und Salz unter Rühren erhitzen, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben. Den gekochten Reis in eine Schüssel geben, Würzmischung unterheben. Reis leicht abkühlen lassen.

Für die Garnelen auf der Bauchseite 2–3 kleine Einschnitte machen und leicht gerade drücken (damit sie sich nicht stark einrollen). Tempura-Mischung mit 200–250 ml Wasser anrühren. Garnelen durch den Teig ziehen und in den Air Fryer legen (nicht übereinander). Mit etwas Öl besprühen. Bei 190°C ca. 5-6 min. knusprig braten. Einmal wenden. (Wer klassische Tempura Garnelen verwenden möchte, kann die Garnelen ganz normal

frittieren.)

Zum Öffnen des Sushi Makers die Kappe abschrauben und den Stab herausdrehen bzw. -schieben. Gerät aufklappen. Die beiden Hälften mit dem zubereitetem Reis befüllen und mittig eine längliche Mulde mit dem Stab eindrücken. Nach Belieben Avocado, Gurke und die Tempura Garnelen in die Mulden legen. Drehverschluss einlegen, die Hälften wieder schließen, Kappe aufsetzen und mit dem Stab so lange drehen bzw. schieben, bis die Füllung gut zusammengedrückt ist.

Die Kappe abschrauben und die Füllung aus dem Sushi Maker herausdrücken. Für die Rollen die Füllung auf ein bereit gelegtes Nori Blatt herausdrücken und die Rolle mit dem Nori Blatt einrollen. Am besten das Ende des Nori Blattes mit etwas Wasser befeuchten, damit die Rolle zugeklebt ist.

Die fertige Sushi-Rolle vorsichtig erst in dem angerührten Tempura Teig der Garnelen und dann rundherum in Panko wälzen. In den Air Fryer legen. Leicht mit Öl besprühen. Im Air Fryer bei 190°C etwa 7-9 min. knusprig backen. Nach der Hälfte der Zeit vorsichtig drehen.

Die Rolle 2–3 min. abkühlen lassen. Mit einem sehr scharfen, leicht angefeuchteten Messer in Stücke schneiden. Mit Sriracha Mayo, Teriyaki Mayo und Sesam servieren.