



Gesamtzeit: 25 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

Sushi Wrap

Sushi Wrap

2 Lien Ying Nori Blätter 7 Stück

5 Scheibe(n) Gurken

1 Avocado, in Scheiben geschnitten

1 Frühlingszwiebel

Nach Belieben Rinatura Sesamsamen geröstet Bio

Rinatura Tamari Sojasauce Bio

Für den Sushi-Reis:

100 g Lien Ying Sushi Reis

1 Esslöffel Lien Ying Reis Essig

0.5 Esslöffel Zucker

Etwas Salz

Für die Kichererbsen-Mischung:

1 Dose Al Amier Kichererbsen

3 Esslöffel Lien Ying Sriracha Mayo

1 Esslöffel Lien Ying Nori Blätter 7 Stück

1 Esslöffel Rinatura Tamari Sojasauce Bio

1 Teelöffel Lien Ying Reis Essig

1 Teelöffel Rinatura Sesamöl kaltgepresst Bio

1 Frühlingszwiebel, fein gehackt

Etwas Salz, Pfeffer

Sushi Wrap

1.

Für die Kichererbsen-Mischung: Die abgetropften und gespülten Kichererbsen in eine Schüssel geben und grob mit einer Gabel zerdrücken. (vegane) Mayonnaise, Sriracha, klein gehackten Nori Blätter, Tamari, Reisessig und Sesamöl zu den Kichererbsen geben und gut vermengen. Gehackte Frühlingszwiebeln hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Sushi-Wrap:

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 mit einem feuchten Küchenhandtuch abdecken und auskühlen lassen.

Ein Nori Blatt nehmen und von der unteren Kante aus in der Mitte bis zur Hälfte des Blattes einschneiden.

Dann wird das Blatt belegt. Den Sushi-Reis unten links verteilen, die Kichererbsen-Mischung oben links, die Avocado oben rechts und die Gurke unten rechts anordnen. Die Füllung nach Belieben mit Sesamsamen sowie Frühlingszwiebeln garnieren.

Zum Falten mit der linken unteren Ecke beginnen. Diese nach oben falten, dann nach rechts und dann schließlich noch nach unten falten. Den Sushi Wrap ggf. in zwei Hälften schneiden und mit Tamari Sauce genießen!