



Vegane gebratene Sushirollen

Vegane gebratene Sushirollen

250 g Lien Ying Sushi Reis

3.5 Esslöffel Lien Ying Reis Essig

2 Esslöffel Nick Maple Syrup

1 Teelöffel Salz

200 g Cornflakes

70 g Mehl

140 ml Wasser

Nach Belieben Lien Ying Nori Blätter 7 Stück

Füllung nach Belieben

Nach Belieben Gurke

Nach Belieben Karotte

Nach Belieben Avocado

Nach Belieben Lien Ying Chinesische Sojasauce Superior

Vegane gebratene Sushirollen

1.

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 2 Personen

Den Reis nach Packungsanleitung zubereiten.

Die Cornflakes zerkleinern und auf einen großen Teller geben. Auf einem weiteren Teller das Wasser mit dem Mehl mischen.

Wenn der Reis fertig ist, sofort in eine große Rührschüssel geben und Essig, Ahornsirup und Salz hinzufügen. Alles vorsichtig umrühren und ein wenig abkühlen lassen.

Die Nori-Blätter auf eine mit Plastikfolie umwickelte Sushimatte legen. Eine gleichmäßige Schicht Sushi-Reis auf das Blatt geben, glattstreichen und mit einem Löffel andrücken.

Das Blatt mit dem Reis abnehmen und auf eine flache Unterlage legen, die Sushimatte darüberlegen und umdrehen, so dass das Nori-Blatt nach oben zeigt. Dann mit dem gewünschten Belag belegen und fest aufrollen.

Die Röllchen in die Mehlmischung und dann direkt in die Cornflakes tauchen und bei starker Hitze knusprig braten.

In Scheiben schneiden und mit Sojasauce servieren.