



Gesamtzeit: 35 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 12 Personen

Garnelen Hand Rolls

Garnelen Hand Rolls

1 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

450 g Garnelen, Schwänze entfernt und entdarmt

4 Esslöffel Lien Ying Sriracha Mayo

1 Teelöffel Lien Ying Shoyu Sojasauce

1 Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten

200 g Lien Ying Sushi Reis

2 Esslöffel Lien Ying Reis Essig

1 Esslöffel Zucker

1 Teelöffel Salz

6 Blatt Lien Ying Nori Blätter 7 Stück

1 Avocado, in dünne Scheiben geschnitten

1 kleine Salatgurke, in dünne Stifte geschnitten

Etwas Mikrogemüse nach Wahl

Etwas Lien Ying Bio Gerösteter Sesam

Etwas Lien Ying Wasabi Paste

Garnelen Hand Rolls

1.

Olivenöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Garnelen in die Pfanne geben und braten, bis sie durch sind. Beiseite stellen und abkühlen lassen.

Die Garnelen grob hacken und zusammen mit Sriracha, Mayo, Sojasauce und Frühlingszwiebeln in eine Schüssel geben. Alles gut vermischen.

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.

Nori Blätter der Länge nach halbieren. Mit der glatten Seite nach unten legen. Etwa jeweils 1 EL Reis auf eine Hälfte der halbierten Nori Blätter im 45° Winkel verteilen. Etwa 1 EL der Garnelenfüllung darauf geben. 1-2 dünne Avocadoscheiben, 3-4 Gurkenstreifen und ein paar Sprossen darauf legen. Ebenfalls im 45° Winkel. Mit Sesamsamen garnieren.

Um die Hand Rolls zu rollen, die untere linke Ecke nehmen und sie nach oben bringen, um die rechte Ecke der Füllung zu treffen und dabei diagonal rollen. Dann die Finger mit etwas Wasser befeuchten, um die Hand Rolls zu verschließen oder mit einem Reiskorn befestigen. Wenn du mit den Hand Rolls fertig bist, sofort servieren! Nach Belieben Sojasauce und Wasabi dazureichen.