



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 45 Min.

pro Portion: 758 kJ, 181 kcal, 33,3 g Kohlenhydrate, 8,51 g Eiweiß, 1,7 g Fett, 14,4 mg Cholesterin, 1,18 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:  Kosten: € €

Zubereitung

Du hast Lust dein Sushi etwas sommerlicher zu pimpen? Dann solltest du definitiv unser Wassermelonen-Sushi ausprobieren! Das selbstgemachte Nigiri-Sushi wird mit Gurke, Lachs und schwarzem Sesam belegt, sodass es nach einer echten Wassermelone aussieht. Das Wassermelonen-Sushi sieht aber nicht nur hübsch aus, sondern schmeckt auch mega lecker! Probier's unbedingt mal aus, so easy geht's:

Step 1:

Zuerst den Sushi-Reis in ein feines Sieb geben und so lange kalt abspülen, bis das ablaufende Wasser klar ist. Den Sushi-Reis nun nach Packungsanleitung kochen. Den Reis für 2 Minuten offen kochen lassen, dann den Herd ausschalten und nach Packungsanleitung auf der ausgeschalteten Herdplatte quellen lassen.

Step 2:

Den Sushi-Reis kannst du nun in eine Auflaufform geben, etwas auseinanderlegen und mit dem Reissessig, Zucker und Salz vermischen. Den Reis vollständig auskühlen lassen. Das Ganze kannst du bis zur Weiterverarbeitung mit einem feuchten Küchentuch abdecken, damit der Reis nicht zu trocken wird.

Step 3:

Die Gurke der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Aus dem Lachs kleine Halbmonde ausschneiden, die ein bisschen kleiner sind, als die Gurken.

Step 4:

Nun kannst du aus dem Reis mit feuchten Fingern Nigiris formen. Diese mit einer Scheibe Gurke und Lachs belegen. Die Sesamkörner dann wie Wassermelonenkerne auf dem Lachs verteilen. Zum Schluss das Wassermelonen-Sushi mit Sojasauce und Wasabi servieren.

Zutaten

Menge

3 Scheiben	Räucherlachs / Wildlachs
	Sojasauce
1 EL	schwarze Sesamkörner
1 TL	Zucker
¼	Salatgurke
	Wasabi
2 EL	Reissessig
1 TL	Salz
150 g	Sushi-Reis