



## ***Basisches Sushi mit Karotte, Grüner Gurke und Avocado***

**Ergiebigkeit:** 2 Personen  
**Vorbereitungszeit:** ca. 20 min ohne Einkaufen  
**Gesamtzeit:** max. 35 min

### ***Zutaten***

200 g	Gekeimter Sushireis
1	Avocado
½	Grüne Gurke
1	Karotte
3	Nori Blätter
1	Zitrone

Wasabi optional (basenreich), eingelegter Ingwer optional (basenreich, wenn nicht selbst eingelegt), Sesam optional, Leinsamen (geschrotet optional)

**Gewürze:** Sojasoße Tamari, Salz, Pfeffer, 1 Prise Kräutersalz, gern auch etwas Chili und Gartenkräuter (frisch oder tiefgefroren)

### ***Anleitung***

Den Reis mit kaltem Wasser spülen, danach in einem Topf mit reichlich Wasser und etwas Salz einmal aufkochen und dann ca. 25 min köcheln lassen. Nicht wie bei einem Basmatireis bekannt 1:1, sondern eher 2/5 Reis auf 3/5 Wasser. Reis in eine Schale füllen und mit dem Saft der Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken und auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Karotten schälen und dünne Stäbchen schneide und bissfest blanchieren. Die Grüne Gurke waschen. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und aus der Schale lösen. Danach die Gurke und die Avocado in ca. 10 cm lange Stäbchen schneiden.

Wenn der Reis ausgekühlt ist, kann man mit dem Sushi rollen beginnen. Eine Bambusmatte mit Frischhaltefolie umwickeln, damit der Reis nicht darin kleben bleibt. Danach nimmt man ein Nori Blatt und legt es mit der glatten Seite nach unten auf die Bambusmatte. Den Reis dünn bis zu 2/3 auf das Nori Blatt aufstreichen. Die Gemüwestreifen darauf verteilen und nun mit Hilfe

Ganzheitliche Ernährungsberatung

Gemuese-Orama

Inh. Sylvia Schattschneider

E-Mail: [gemuese.orama@web.de](mailto:gemuese.orama@web.de)

Web: <https://www.gemuese-orama.de/>

der Bambusmatte das Sushi vorsichtig mit leichtem Druck aufrollen und das Gemüse mit den Fingern festhalten, damit es nicht verrutscht. Das letzte Drittel des Nori Blattes mit Wasser bestreichen und die Sushi Rolle verschließen.

Mit einem scharfen Messer das Sushi schneiden, liebevoll anrichten und genießen.

## **Spezielle Ernährungsinformationen**

*Nährwerte (pro Rolle):*

221 kcal, 20 g Fett, 9 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 2 g Ballaststoffe, 1 BE