

Maki-Sushi mit Algentofu

Zutaten:

5 Nori-Blätter
1 Pck. Algentofu (190 g)
200 g Sushi-Reis (Risotto-Reis geht auch)
1 TL Salz
1 EL Reissessig
2 Prisen Zucker
100 g Kaiserschoten
1 Karotte
90 g Wasabi oder Meerrettich
1 Glas eingelegter Ingwer
Sojasauce zum Dippen



Zubereitung:

Den Reis waschen, bis das Wasser klar abläuft (ca. 3 mal). Mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf aufkochen, 1 TL Salz zugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 20 Min. quellen lassen. Essig und Zucker miteinander verrühren und mit dem noch heißen Reis vermischen.

Karotte schälen und in feine Streifen schneiden. Kaiserschoten waschen und in Streifen schneiden. Beides mit wenig Wasser in einem Topf 3 Minuten andünsten, abtropfen lassen und mit etwas Sojasauce beträufeln.

Den Tofu in Scheiben und dann in Streifen schneiden. Mit ein wenig Sojasauce beträufeln.

Ein Noriblatt mit der Längsseite am unteren Rand auf eine Bambusmatte legen, glänzende Seite nach unten. Die Bambusmatte vorher ggf. mit Frischhaltefolie einschlagen. Das Noriblatt dünn mit Meerrettich bestreichen. Eine Schüssel mit kaltem Wasser daneben stellen und die Finger anfeuchten, damit der Reis nicht an den Händen kleben bleibt. Ca. 2 EL Reis gleichmäßig auf dem Nori-Blatt verteilen. Dabei oben und unten 1 cm Rand lassen. Anschließend Gemüse und Tofu im unteren Drittel parallel zur Unterkante anordnen. Nun das belegte Noriblatt fest wickeln.

Die entstandenen Rollen mit einem scharfen Messer in mundgerechte Maki-Sushi schneiden.

Mit Sojasauce, Wasabipaste und eingelegtem Ingwer servieren.

Tipp: Statt Wasabi kann man auch Meerrettich mit etwas Matcha einfärben.

Guten Appetit!