



KLimafreundliches REzept der MOnate Juli und August

Vegetarisches Ei-Gurken-Sushi

Zutaten	Zubereitung	Geräte
250 g Sushireis oder Milchreis 330 ml Wasser	Reis in einer Schüssel gründlich waschen, in einem Sieb abschütten, abtropfen lassen. In einem großen Topf mit dem Wasser geben. Zum Kochen bringen, dann runterstellen und nach Packungsanweisung (15 Min.) quellen lassen. Den Topfdeckel, wenn möglich, nicht anheben, damit die Reiskörner alles Wasser aufnehmen. Wenn der Reis gar ist in eine Auflaufform geben.	Schüssel, feiner Sieb, großer Topf, Auflaufform
2 EL Reisessig 2 EL Zucker ½ EL Salz	Gewürzte Essiglösung herstellen und über dem Reis verteilen. Mit einem Pfannenwender mit scheidenden Bewegungen unter den Reis mischen.	Schüssel, Esslöffel, Pfannenwender
2 Eier 1 EL Zucker 1 TL Sojasoße 2 EL Mirin 1 Prise Salz 1 TL Öl	Alle Zutaten verrühren, Öl in eine beschichtete Pfanne geben, erhitzen, Eimasse in die Pfanne geben, bei geringer Temperatur ein helles Omelette braten. Auf einem Schneidebrett in Streifen schneiden.	Schüssel, Esslöffel, Teelöffel, Pfanne, Pfannenwender, Schneidebrett, Messer
Gurke	Waschen, längs vierteln, in 1 cm dicke Stäbchen schneiden	Schneidebrett, Messer
Noriblätter Etwas Sojasoße	Bambus-Roll-Matte ausbreiten, Noriblatt mit einer Schere halbieren, auf die Rollmatte legen, 2-3 EL Reis draufgeben, verteilen, Rand an der langen Seite dabei freilassen, Gurkenstäbchen und Omelette-Streifen längs auflegen, die Bambusmatte an einer Seite anheben und mit deren Hilfe das Noriblatt rollen, fest andrücken, dann mit einem guten Messer auf einem Schneidebrett in Stücke schneiden. Dazu ein Schälchen Sojasoße reichen.	Bambusmatte, Esslöffel, Schneidebrett, Messer Kleines Schälchen