

Rezept

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

?

Quinoa-Sushi

Zutaten

6
grosse grüne Aussenblätter vom Wirsing
200 g
Quinoa bunt

Meersalz
2 EL
Sesam ungeschält*
2 TL
Agavendicksaft*
4 EL
Sojasauce Shoyu*
4 EL
Apfelessig*
2 EL
Sesamöl*
200 g
frischer Rotkohl
½
Salatgurke
1
gelbe Paprika
360 g
Streichcreme Rote Bete Meerrettich*
6
Stiele frischer Koriander

*erhältlich in Alnatura Bio-Qualität

Zubereitung

1. Wirsingblätter für ca. 30 – 50 Sek. in einem grossen Topf mit kochendem Wasser blanchieren, herausnehmen und sofort in Eiswasser abschrecken. Aus dem Wasser nehmen und gut abtropfen lassen.
2. Nacheinander zwischen 2 trockene Küchenhandtücher legen und mit einem Wallholz mehrmals ausrollen. Anschliessend auf Küchenpapier trockenlegen.
3. Quinoa in einem feinen Sieb unter heissem Wasser gut abspülen, nach Packungsanleitung zubereiten und abkühlen lassen.
4. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Zusammen mit Honig, Sojasauce, Essig und Sesamöl in einer

Schüssel verrühren. Quinoa dazugeben und gut mischen. Anschliessend zum Auflockern mit einer Gabel durchziehen.

5. Rotkohl in sehr feine Streifen schneiden. Gurke schälen und in feine Stifte schneiden. Paprika entkernen und in dünne Scheiben schneiden.

6. Ein Wirsingblatt auf die Arbeitsfläche legen. Ca. 1,5 EL Streichcreme auf das gesamte Blatt streichen. Quinoa darauf verteilen, dabei am oberen Rand ein daumenbreites Stück frei lassen. Gemüse auf dem unteren Drittel des Kohlblatts verteilen. Das Blatt mithilfe einer Sushi-Bambusmatte von unten aufrollen. Nach dem Aufrollen leicht andrücken und die Rolle beiseitelegen. Die weiteren Rollen nach demselben Verfahren fertigstellen.

7. Die fertigen Rollen nach Belieben in ca. 4 – 5 cm breite Stücke schneiden.

Rezeptgruppe: Haupt,Beilage,Vorspeise.

Dieses Rezept von [Alnatura](#) [3] wurde eingetragen von: Swissveg / 2017-12-29 08:41:09

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

URL: http://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=2377

Letzte Aktualisierung: 14.08.2019

Fussnoten:

Dies ist ein Rezept aus der Datenbank der Europäischen Vegetarier Union (www.euroveg.eu [4]).

Kontaktadresse: rezepte@swissveg.ch [5].

Diese Seite wird gewartet und aktualisiert von Swissveg, Niederfeldstr. 92, 8408 Winterthur.

Source URL (modified on 14.08.2019 - 10:02): https://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=2377

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/javascript%3Ahistory.back%28%29>

[2] <https://www.swissveg.ch/rezepte>

[3] <https://www.swissveg.ch/www.alnatura.ch/rezepte>

[4] <http://www.euroveg.eu>

[5] <mailto:rezepte@swissveg.ch>