

Vegetarische Gunkan Maki Sushi mit Avocado-Apfel/Kaki

Gesamtzeit **15 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):

443 kJ / 107 kcal

Fett: **7.2 g** Eiweiss: **1.8 g**

Kohlenhydrate: **7.9 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

2 EL Apfel-/Kakiwürfel*
2 EL Avocadowürfel
1 EL Mayonnaise
1 Noriblatt
80 g gegarter Sushi-Reis**

Zum Anrichten:

Apfelstreifen und
Avocado
Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
*Man kann auch Kaki,
Grapefruit, Orange oder
auch anderes frisches
Obst statt des Apfels
verwenden.

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Apfel- und Avocadowürfel mit der Mayonnaise in einer Schüssel vermischen.

Schritt 2

Noriblatt zuschneiden: einen Streifen von 3 cm an einer Seite gegen die Linienführung abschneiden und zur Seite legen. 4 Noristreifen mit Hilfe der vorgegebenen Linien schneiden und bereit legen (ca. 3 cm x 15 cm 4 Blätter).

Schritt 3

4 x 20 g Sushi-Reis mit feuchten Fingern zu ovalen Bällchen formen.

Schritt 4

Jeweils einen Noristreifen um ein Bällchen legen, mit ein paar Reiskörnern "verkleben" und gut andrücken.

Schritt 5

Jeweils eine Portion von der vorbereiteten Apfel-Avocado-Mischung auf den Reis geben.

Schritt 6

GUNKAN anrichten, mit feinen Apfelstreifen und Avocado garnieren und mit Sojasauce servieren.

Schritt 7

Arrange gunkan with fine apple strips and avocado to garnish and serve with Kikkoman soy sauce.