

Alpen-Sushi mit Bergreis und Ofengemüse

Ausgefallene, haltbare Sushi-Variante ohne Fisch und ohne Kühlung. Perfekt für unterwegs.

Zutaten (ca. 24 Stück)

- 1 250 g Rundkornreis
- 2 500 ml Gemüsebrühe
- 3 1 EL Apfelessig
- 4 1 TL Salz
- 5 1 kleine Karotte
- 6 1 kleine Paprika
- 7 1 kleine Zucchini
- 8 80 g getrocknete Tomaten
- 9 120 g Bergkäse oder gereifter Hartkäse
- 10 1 kleine Zwiebel
- 11 2 EL Olivenöl
- 12 Pfeffer und Paprikapulver
- 13 Kräuter nach Geschmack
- 14 Nori-Blätter oder Backpapier

Zubereitung

- 1 Reis in der Gemüsebrühe weich kochen, bis er leicht klebrig ist. Essig und Salz unterrühren und abkühlen lassen.
- 2 Zwiebel, Karotte, Paprika und Zucchini fein würfeln und in Olivenöl kräftig anbraten.
- 3 Getrocknete Tomaten klein schneiden und mit den Gewürzen zum Gemüse geben.
- 4 Käse fein reiben oder klein schneiden und unter das Gemüse mischen.
- 5 Nori oder Backpapier auslegen, Reis dünn darauf verstreichen und die Füllung mittig verteilen.
- 6 Straff einrollen, kurz ruhen lassen und in Sushi-Stücke schneiden.

Tipp: Die Rollen sind schnittfest, laufen nicht aus und schmecken auch kalt hervorragend.