KIKKOMAN

# Fischstäbchen Roll (URAMAKI)

Gesamtzeit **15 Min.** **5 Min.** Vorbereitungszeit **10 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
**588 kJ / 141 kcal**

Fett: **7,7 g** Eiweiß: **7 g**
Kohlenhydrate: **10,4 g**

## ZUTATEN

**8 Portion(en)**

| | |
|---|---|
| **2** | Fischstäbchen (TK) |
| | Etwas Öl zum Braten oder Frittieren |
| **1** | Noriblatt |
| **200 g** | gegarter Sushi-Reis |
| **0,5 TL** | Wasabipaste |
| **2 TL** | Mayonnaise |
| **1** | Handvoll Rucola |
| **6** | rote Paprikastreifen |
| **2** | Gurkenstreifen |
| **2 TL** | Kikkoman Sesam Dressing |
| **2 EL** | gerösteter Sesam |

**Alternativ für das Kikkoman Sesam-Dressing:**

| | |
|---|---|
| **10 g** | Erdnussmus |
| **10 g** | Wasser |
| **2 g** | Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce |
| **2** | Tropfen Sesamöl |

**Zum Anrichten:**

| | |
|---|---|
| | Kresse |
| | Mayonnaise |
| | Kikkoman Sesam Dressing |
| | Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce |

## ZUBEREITUNG

**Schritt 1**

Fischstäbchen braten oder frittieren.

**Schritt 2**

1 Noriblatt auf die Sushimatte legen.

**Schritt 3**

Mit feuchten Fingern den Sushi-Reis darauf streichen.

**Schritt 4**

Komplett umdrehen.

**Schritt 5**

Wasabipaste und Mayonnaise längs schmal in die Mitte streichen.

**Schritt 6**

Rucola, Fischstäbchen, Paprika- und Gurkenstreifen längs darauf legen.

**Schritt 7**

Mit Sesam-Dressing beträufeln.

**Schritt 8**

Die Rolle aufwickeln.

**Schritt 9**

In Frischhaltefolie wickeln, mit der Sushimatte fixieren und wieder auspacken.

**Schritt 10**

In 8 gleichgroße Stücke schneiden.

**Schritt 11**

Jeweils von zwei Seiten in Sesam wenden.

**Schritt 12**

Mit Kresse, Mayonnaise und Sesam-Dressing anrichten.