

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.