

Fischstäbchen Roll (URAMAKI)

Gesamtzeit **15 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	<u>Kikkoman Sesamsauce</u>
2 EL	gerösteter Sesam

Alternativ für das Kikkoman Sesam-Dressing:

10 g	Erdnussmus
10 g	Wasser
2 g	<u>Kikkoman natürlich gebräute Sojasauce</u>
2	Tropfen Sesamöl

Zum Anrichten:

Kresse
Mayonnaise
<u>Kikkoman Sesamsauce</u>
<u>Kikkoman natürlich gebräute Sojasauce</u>

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.