

GUNKAN Maki Sushi mit Garnele und Gurke

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

Nährwertangaben (pro Portion):
226 kJ / 54 kcal

Fett: **1,3 g** Eiweiß: **3,6 g**
Kohlenhydrate: **6,8 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

2 EL Gurkenwürfel
2 EL kleingeschnittene
Garnelen
1 EL Kräuterfrischkäse
1 Noriblatt
80 g gegarter Sushi-Reis*
1 Prise Salz

Zum Anrichten:

Gurken
Garnelen
Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Gurkenwürfel, Garnelenstücke, Frischkäse und 1
Prise Salz in einer Schüssel vermischen.

Schritt 2

1 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 Händen zu ovalen
Sushi formen.

Schritt 4

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

Schritt 5

Jeweils 1 Portion von der vorbereiteten Gurken-
und Garnelen-Mischung auf den Reis geben.

Schritt 6

GUNKAN anrichten, mit Gurken und Garnelen
garnieren und mit Sojasauce servieren.