

Vegetarische Gunkan Maki Sushi mit Avocado-Apfelwürfel

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

Nährwertangaben (pro Portion):
443 kJ / 107 kcal

Fett: **7,2 g** Eiweiß: **1,8 g**
Kohlenhydrate: **7,9 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

2 EL Apfelwürfel*
2 EL Avocadowürfel
1 EL Mayonnaise
1 Noriblatt
80 g gegarter Sushi-Reis*

Zum Anrichten:

Apfelstreifen und
Avocado
Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
*Man kann auch Kaki,
Grapefruit, Orange oder
auch anderes frisches
Obst statt des Apfels
verwenden.

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Apfel- und Avocadowürfel mit der Mayonnaise in einer Schüssel vermischen.

Schritt 2

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 Fingern zu ovalen Sushi formen.

Schritt 4

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

Schritt 5

Jeweils eine Portion von der vorbereiteten Apfel-Avocado-Mischung auf den Reis geben.

Schritt 6

GUNKAN anrichten, mit feinen Apfelstreifen und Avocado garnieren und mit Sojasauce servieren.