

# Vegetarische Temakis

Gesamtzeit **30 Min.** 30 Min. Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):

**753 kJ / 179 kcal**

## ZUTATEN

**3 Portion(en)**

<b>30 g</b>	rote und gelbe Paprika
<b>60 g</b>	grüner Spargel
<b>6</b>	Blatt Salat
<b>6</b>	Nori-Blätter (15 x 10 cm)
<b>180 g</b>	Sushi Reis
	Wasabi
	Mayonnaise

**Zum Dippen:**

Kikkoman natürlich  
gebraute Sojasauce

## ZUBEREITUNG

**Schritt 1**

Nori-Blätter in ca. 15 × 10 cm schneiden. Sushi-Reis auf der linken Hälfte des Nori-Blattes schräg verteilen (ca. 4 cm breit). In der Mitte eine Rille für die Füllung drücken und darauf Wasabi, Mayonnaise verstreichen. Die Füllungen (Paprika, Spargel, Salat) auf den Reis geben und Nori-Blätter vorsichtig zu einem Kegel aufrollen, dabei an einer der Ecken mit dem Rollen beginnen.