



Crispy Sushi Rolls

für 2 Portionen | 60 Minuten | 293 kcal

Crispy Sushi Rolls bringen Abwechslung auf den Tisch: Knuspriger Panko-Mantel außen, cremige Füllung innen – diese vegetarischen Inside-Out Sushi sind perfekt für alle, die Lust auf eine kreative, moderne Sushi-Variante haben. Mit Süßkartoffel, Avocado und Frischkäse gefüllt, sind sie nicht nur lecker, sondern auch einfach nachzumachen.

Zubereitung:

1. Zutaten für deine vegetarischen Crispy Sushi bereitlegen.
2. Beginne damit, den Reis gründlich zu waschen. Gib ihn in eine große Schüssel, fülle reichlich kaltes Wasser hinzu und spüle den Reis mehrmals durch, bis das Wasser fast klar ist. Gib zum gewaschenen Reis noch einmal 500 ml Wasser zu und lasse ihn etwa 20 – 30 Minuten quellen.
Tipp: Schneide in der Zwischenzeit das Kombu-Stück an mehreren Stellen leicht ein, damit es beim Kochen mehr Aroma abgibt.
3. Nach der Ruhezeit das Wasser komplett abgießen.
4. Den Reis in einem Topf (oder gerne auch Reiskocher) mit frischem Wasser im Verhältnis 1:1 (bei 300g Reis ergibt dies 300ml Wasser) aufgießen. Den Kombu (falls vorhanden) auf den Reis auflegen.
Jetzt den Topf auf den Herd stellen, den Deckel draufsetzen und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Sobald der Reis aufgekocht ist, die Hitze auf kleinste Stufe stellen und mit geschlossenem Deckel 13 Minuten leicht köcheln lassen. Der Deckel sollte in dieser Zeit nicht geöffnet werden!
5. Sobald der Reis fertiggekocht ist, die Hitze komplett abstellen. Mit geschlossenem Deckel für 10 Minuten quellen lassen. Danach den Deckel öffnen und den Kombu herausnehmen.
Den gegarten Reis in eine große Schüssel füllen und mit 4 EL Sushi Essig würzen. Den Reis mit schneidenden Bewegungen des Löffels vermischen (nicht wild verrühren, sondern die Würzung schonend unterheben).
Bis zur Verwendung den Reis auf Körpertemperatur abgedeckt abkühlen lassen, also ungefähr 40°C – der Reis sollte sich in der Hand weder heiß noch kalt anfühlen.
6. Während der Reis abkühlt, kannst du die Nitsume Sauce vorbereiten: Gib 50 ml Mirin, 50 ml Sojasauce und ½ EL Zucker in einen kleinen Topf und bringe alles zum Kochen.

Zutaten:

Für den Reis:

- 300 g Sushi Reis
- 1 Stück Kombu (ca. 10 x 15 cm)
- 2 EL Sushi no ko
- 300 ml Wasser

Für die Füllung:

- 1 kleine Süßkartoffel
- 1 Avocado
- 1 rote Paprika
- 4 EL Frischkäse
- 4 Noriblätter
- 2 EL Öl (zum Anbraten der Süßkartoffel)
- ½ TL Salz

Für die Panade:

- 100 g Tempura Mehl
- 200 ml Wasser
- 150 g Panko

Für die Nitsume Sauce:

- 50 ml Mirin
- 50 ml Sojasauce
- 1 EL Zucker

- 500 ml Öl (zum Frittieren, z.B. Rapsöl)

Lasse die Sauce 3 – 4 Minuten einköcheln, bis sie leicht eindickt. Danach beiseitestellen und abkühlen lassen.

7. Jetzt kümmern wir uns um die Füllung: Schäle die Süßkartoffel und schneide sie in dünne Streifen. Brate sie in etwas Öl goldbraun an und salze sie leicht.
8. Halbiere die Avocado, entferne den Kern und schneide das Fruchtfleisch in feine Streifen. Die Paprika wird ebenfalls entkernt und in dünne Streifen geschnitten. Den Frischkäse kannst du schon bereitstellen.

Tipp: Wickle gerne deine Sushi Matte mit Folie ein, damit der Reis nicht zwischem dem Bambus kleben bleibt. Stelle außerdem eine Schüssel mit frischem Wasser bereit. Damit befeuchtest du immer wieder deine Hände beim Reisverteilen – damit zermatscht der Reis nicht beim Verstreichen und bleibt schön feucht.

9. Für die Panade mische 100 g Tempuramehl nach und nach mit 200 ml kaltem Wasser, bis ein glatter Tempurateig entsteht. Gib die Panko Semmelbrösel in eine zweite, flache Schale.
10. Lege auf eine saubere Arbeitsfläche schön gerade eine weitere Frischhaltefolie. Platziere ein Noriblatt mit der glänzenden Seite nach unten darauf. Verteile etwa 75 g abgekühlten Sushi Reis gleichmäßig auf dem gesamten Noriblatt (bis an alle Ränder!) und drücke ihn leicht an. Lege nun die vorbereitete Bambusmatte auf den Reis (die Matte und das Noriblatt sollten unten bündig abschließen) und wende alles vorsichtig – jetzt liegt der Reis unten und das Noriblatt oben.

Die Frischhaltefolie entfernen.

In die Mitte des Noriblatts etwas Frischkäse verstreichen

11. Dazu die gebratenen Süßkartoffelstreifen, die Avocado und die Paprika legen.
12. Rolle alles mit leichtem, aber gleichmäßigem Druck zu einer festen Rolle auf. So formst du insgesamt vier Rollen. Stelle die fertigen Rollen für etwa 15 Minuten kalt.
13. Erhitze jetzt in einem tiefen Topf oder Wok etwa 4 – 5 cm hoch Öl auf 170 – 180 °C. Damit die Rollen später gut ins heiße Öl passen, halbiere sie vorsichtig. Ziehe jede Sushirolle vorsichtig durch den Tempurateig und wälze sie anschließend großzügig in Panko.
14. Frittiere die panierten Sushirollen nacheinander im heißen Öl für 3 – 4 Minuten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Am besten die gesamte Zeit leicht drehen und wenden, damit die schwere Sushi Rolle nicht am Boden anbrennt. Lasse sie danach auf einem Küchenpapier abtropfen.
15. Schneide die knusprigen Rollen mit einem angefeuchteten, scharfen Messer in mundgerechte Stücke. So bleibt die Panade schön intakt.
Richte die fertigen Crispy Sushi Rolls auf einem Teller an und beträufle sie mit etwas Nitsume Sauce – oder serviere die Sauce separat zum Dippen. Fertig – Itadakimasu!

