

## LupinenSAUCE – Maki Sushi Erlebnis

### ZUTATEN für 4 Personen

- 1 Gurke
- 1 rote & gelbe Paprika
- 3 Möhren
- 1 Avocado
- 1 Flasche **LupinenSAUCE**
- 2 Tassen Sushireis
- 1 Pack Noriblätter
- 3-4 EL Reisessig
- Wasabipaste (alternativ: Meerrettich)
- eingelegten Ingwer
- Salz
- etwas veganen **Lax** (optional, selbst gemacht, siehe HanfTALER Lax Börger Rezept)
- Pack. Veganen Frischkäse (optional)
- Edamame (optional)

### MATERIAL:

- Schüssel mit Wasser für die Finger + Messer
- Sushimatte (alternativ Backpapier)



### TIPPS:

- Rezept ist aufwendig allein, macht gemeinsam viel Spaß. Nach ein paar Rollen hat man den Dreh irgendwann raus.
- Alle Zutaten erhältlich in großen Edeka, Real & Rewe Märkten/in Asia-Feinkostläden.
- Empfehlung: Zur Vorbereitung Sushi-Erklär-Videos auf Youtube schauen. Suche ggf. mit „Maki Sushi selbermachen“.

### ZUBEREITUNG

Den Sushireis nach Packungsanleitung kochen und abkühlen lassen. Entweder in Salzwasser und mit einem Schuss Reisessig kochen oder kalt würzen. Rühren nur mit Holzgeräten, damit der Reis nicht zermatscht.

Gurke aushöhlen und wie Möhren ggf. schälen. Gemüse in sehr dünne, lange Streifen schneiden und bereit legen.

Noriblätter mit Schere halbieren. An den unteren Rand der/s Sushimatte/Backpapiers ein Noriblatt mit der rauen Seite nach oben legen. Mit sauberen, feuchten Händen Reis verteilen. Oben fingerbreiten Rand lassen. 4-6

Gemüwestreifen nach Belieben kombinieren, in die Mitte der Reisfläche legen. Von unten nach oben zusammen rollen, ruhig fest drücken. Freien Rand befeuchten und fest zu Ende rollen. Rollen in 6 Stücke teilen. Das ganze wiederholen, bis Hungermenge erreicht oder Zutaten leer. Erfahrungsgemäß, kann man von Sushi nie genug bekommen, daher: Einfach ausprobieren. Subjektiver Richtwert: ca. 4 Makirollen p.P.

Mit Edamame, Ingwer, Wasabi & **LupinenSAUCE** servieren und genießen.