

...die Kochsendung im OK Weinstraße

Rezept zu Sendung #37

Mit Andreas Gajdos, GymFood GbR Haßloch

Maki-Sushi low carb

Zutaten für 4 Personen

1 Blumenkohl
1 EL Reiswein
2 EL Reissessig
Salz
100 g Sashimi oder geräucherten Lachs
50 g Avocado
2 EL Frischkäse (Fettstufe)
5 Nori-Algenblätter
1 TL Wasabipaste aus der Tube
50 g eingelegten Ingwer
Sojasauce nach Geschmack
1 Bambusmatte



Den Blumenkohl putzen und in Röschen teilen. Diese kurz kalt abbrausen, abtropfen lassen und fein raspeln.

Die Blumenkohlraspel in einem Topf mit Reiswein, Reissessig und etwas Salz gut mischen, erhitzen und maximal 3 Minuten dünsten. Dann die Masse in ein engmaschiges Sieb geben und erkalten lassen.

Inzwischen Sashimi (oder Lachs) in 10 Streifen schneiden.

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und die Haut vom Fruchtfleisch abschälen, dann quer in dünne Streifen schneiden.

Die erkalteten Blumenkohlraspel im Sieb oder mit den Händen ausdrücken, bis keine Flüssigkeit mehr austritt. In eine Schüssel geben und gleichmäßig mit dem Frischkäse vermengen.

1 Noriblatt mit der glatten Seite auf eine Bambusmatte legen. Hauchdünn mit der sehr scharfen Wasabipaste bestreichen. Oben und unten jeweils einen 1cm breiten Streifen mit Wasser benetzen. 2 EL Blumenkohl-Frischkäse auf der unten Hälfte des Noriblattes gleichmäßig verstreichen. Dabei muss der befeuchtete Streifen frei bleiben. Längs jeweils 2 Sashimi (oder Lachs) und Avocadostreifen darauf legen.

Das Noriblatt mithilfe der Bambusmatte von der bestrichenen Seite her aufrollen.



Die fertigen Maki-Sushi mit einem sehr scharfen Messer in 6 Sushi gleicher Größe schneiden. Die Sushi mit Wasabipaste, eingelegtem Ingwer und Sojasauce servieren.

Tipp: Damit die Rolle schön fest und rund wird muss man die Masse beim Zusammenrollen fest zusammenpressen. Statt mit Fisch wie Sashimi oder Räucherlachs können Sie die Sushi auch mit Paprika- oder Gurkenstreifen füllen.

Viel Spaß beim Nachkochen!

Euer Andreas

