3 Fish

Sushi

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Risoni nach der Anweisung auf der Packung zubereiten. Abkühlen lassen und in eine Küchenmaschine geben. Griechischen Joghurt, Reisessig und etwas Pfeffer hinzufügen und pürieren, bis eine feinere Masse entsteht. Schneide den Fisch deiner Wahl, die Gurke und die Avocado in Scheiben. Die Nori-Blätter mit der rauen Seite nach oben auf eine Bambusmatte legen. Die Reismischung in einer dünnen Schicht auf den beiden Nori-Blättern verteilen, dabei oben etwa 6 cm frei lassen. Lege den Fisch deiner Wahl zusammen mit der Gurke und der Avocado in die Mitte des Reises. Befeuchte den leeren Teil des Nori-Blattes und rolle das Nori-Blatt gut und fest auf. Mit Sojasauce servieren. Die restliche Gurke separat daneben essen.

Zutaten

- [ ] 50 g PS. Risoni
- [ ] 150 g frischer Lachs, Surimi oder Thunfisch in Dosen
- [ ] 150 g Salatgurke
- [ ] ½ Avocado
- [ ] 2 Nori-Blätter
- [ ] 1 EL griechischer Joghurt 10%
- [ ] ½ TL Sushi-Essig
- [ ] 2 EL Sojasauce
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**590 kcal**
Kohlenhydrate	**18 g**
Fett	**29 g**
Ballaststoffe	**18 g**
Eiweiß	**52 g**