



QUINOA SUSHI

Zutaten für 2 Personen

- 120 g weiße Quinoa
- Jodsalz mit Fluorid
- ¼ Avocado
- ⅓ Salatgurke
- 1 kleine Möhre
- 30 g Räucherlachs in Scheiben
- 1 TL Sesam Samen
- 1 TL Apfelessig
- 1 TL Agavendicksaft
- 2 geröstete Nori-Blätter

Beilage:

- 1 EL Sojasauce
- eingelegter Ingwer
- Wasabi nach Belieben



Zubereitung

1. Quinoa heiß abbrausen und nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Inzwischen das Avocadofruchtfleisch aus der Schale lösen und in Streifen schneiden. Gurke schälen, längs vierteln und entkernen. Die Gurkenviertel in schmale Streifen schneiden. Die Möhre putzen und schälen, erst längs, dann quer halbieren und in schmale Streifen schneiden. Die Streifen eventuell in der Länge anpassen, sie sollten höchstens so breit wie die Nori-Blätter sein. Den Räucherlachs in Streifen schneiden.
2. Sesamsamen in einer kleinen Pfanne ohne Fett anrösten, dann abkühlen lassen.
3. Den Essig mit Agavendicksaft, etwas Salz und Sesamsamen verrühren. Quinoa in ein Sieb abgießen und leicht abkühlen lassen. Dann die Essigmischung unterrühren.
4. ½ Nori-Blatt auf eine Sushi-Rollmatte legen. Erst die Hälfte des Quinoas, dann die Hälfte der vorbereiteten Zutaten darauf verteilen. Mithilfe der Matte alles zu einer festen Rolle zusammenrollen. Nori-Blatt am unteren Ende mit etwas Wasser anfeuchten, sodass die Rolle zusammenklebt.



Aus den restlichen Zutaten auf die gleiche Weise eine zweite Rolle formen. Die Rollen kaltstellen und vor dem Mitnehmen mit einem scharfen Messer in je 6 Stücke schneiden. Die Stücke in einen gut schließenden Behälter verpacken und bis zum Verzehr kaltstellen. Nach Belieben mit Sojasauce, Ingwer und Wasabipaste servieren

Dekotipps: 1 EL schwarze und helle Sesamsamen mischen oder gehackten Dill über die Sushi-Rollen streuen oder Sushi mit den Schnittstellen in den Sesam oder den Dill drücken.

Nährwerte pro Portion:

Energie	330	kcal
Eiweiß	11,5	g
Fett	10,2	g
davon gesättigte Fettsäuren	1,83	g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	3,30	g
Kohlenhydrate	43,1	g
Ballaststoffe	8,52	g

