



Veggie-Sushi



KitchenAid

Zutaten:

750 g Sushi-Reis
5 Stck. Möhre(n)
300 g Rotkohl, frisch
7 Stck. Nori-Blätter
2 Stck. Avocado(s)
30 g Gartenkresse

Zutaten für die Garnitur:

Sauce nach Wahl
nach Belieben Zwiebel,
geröstet
nach Belieben Kräuter
nach Belieben
Körnermischung



KitchenAid
Küchenmaschine
ARTISAN 175PS in
liebesapfelrot, 4,8 L



KitchenAid Food-
Processor-Vorsatz



ASA Schale Seasons
denim



OXO Good Grips 3-in-
1-Avocadoschneider
in grün



ASA Platzteller
Seasons denim



Ken Hom Bambus
Essstäbchen, 4 Stück



Dick Yanagiba
Sushimesser Red
Spirit



Joseph Joseph
Mikrowellen
Reiskocher M-
Cuisine, stein-orange

1

Den Sushi-Reis nach Anleitung kochen, würzen und kühlen. Es werden 750 g fertig gekochter und gewürzter Reis benötigt.

2

Die Karotten waschen und schälen. Den Food Processor-Vorsatz mit der Reibescheibe an der Küchenmaschine anbringen. Die Karotten auf Stufe 10 zerkleinern und beiseite stellen. Anschließend den Rotkohl zerkleinern.

3

Ein Nori-Blatt mit der glänzenden Seite nach unten auf die Sushi-Matte legen. Tauchen Sie Ihre Hände in Wasser, um ein Festkleben zu verhindern und legen Sie dann eine dünne Schicht vorbereiteten Sushi-Reis auf das Blatt, wobei der obere Rand frei bleiben muss.

4

Die geraspelten Möhren, den geraspelten Rotkohl, die in Scheiben geschnittene Avocado und die Gartenkresse auf dem Reis verteilen. Mit Hilfe der Sushi-Matte fest zu einer Rolle aufrollen. Befeuchten Sie den durchsichtigen Rand, um die Rolle zu schließen. Schneiden Sie die Rolle mit einem scharfen Messer in Stücke.

5

Mit Sauce Ihrer Wahl beträufeln und mit Körnern, frischen Kräutern oder gerösteten Zwiebeln garnieren.