

BUNTE SUSHI-BOWL

Für 4 Personen

Zutaten

Zutaten für den Reis

- 320g Sushireis
- 80g Seeberger Gerstengraupen
- 4 EL Reissig
- 1 TL Salz
- 2 TL Seeberger Rohrzucker fein

Zutaten für die Toppings

- 1 Salatgurke
- 325g Karotten
- 150g Radieschen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Avocados
- 2 Noriblätter
- 100g Seeberger Salzmandeln

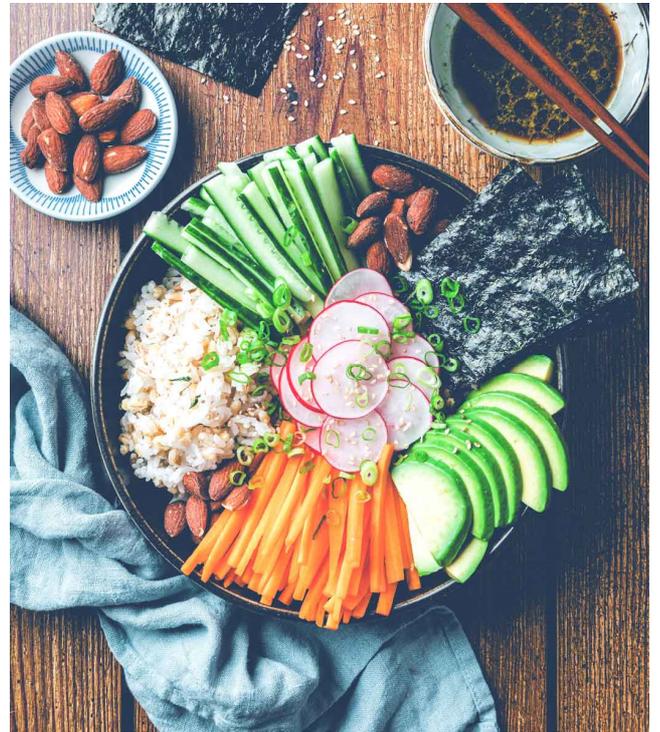
Zutaten für das Dressing

- 8 EL Sojasauce
- 2 TL Wasabi
- Saft von 1 Zitrone
- 4 TL Sesamöl

Zubereitung

Zubereitung Sushireis

Für den Reis Sushireis und Gerstengraupen gut unter fließendem Wasser waschen, in 500 ml Wasser aufkochen und etwa 15 Minuten auf niedrigster Stufe mit geschlossenem Deckel garen. Anschließend in einer möglichst breiten Schale abkühlen lassen. Essig, Salz und Zucker gut miteinander verrühren und vorsichtig unter den abgekühlten Reis heben.



Zubereitung Toppings

Gurke längs halbieren, Kerngehäuse entfernen. Gurke und Karotten in dünne, etwa 5 cm lange Stifte, Radieschen in Scheiben, Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden. Avocado halbieren, schälen und in Scheiben schneiden.

Zubereitung Dressing

Für das Dressing Sojasauce, Wasabi, Zitronensaft und Sesamöl verrühren.

Zubereitung Sushi-Bowl

Gurke, Karotte, Radieschen, Avocado und Salzmandeln auf Sushireis anrichten, Dressing auf dem Gemüse verteilen, Bowls mit Frühlingszwiebeln toppen und mit geviertelten Noriblättern servieren.