Rote-Bete-Maki und Lachs-Maki mit Glasnudel-Salat

Für zwei Personen

Für den Reis:

300 g Sushi Reis 500 ml Rote Bete Saft

Für die Lachs-Maki:

200 g rohes Lachsflet 2 Nori Blätter 1 Karotte 1 Avocado 3 EL Reisessig 1 TL Zucker

1 TL Salz

Für die Rote-Bete-Maki:

2 Nori Blätter 1 frische Rote Bete 1 Bund Koriander

1 TL Salz

Für den Salat:

300 g asiatische Glasnudeln1 Noriblatt1 rote Paprika1 Salatgurke1 rote Chilischote1 Mango1 Limette100 g geröstete Erdnüsse1 TL Honig2 EL Sojasauce1 Bund KorianderSalz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 vorgegarte Rote Bete 1 Stück frischer Ingwer 1 Tube Wasabi Lachskaviar Feine Kresse Sojasauce

Für den Reis: Den Sushi Reis in einem Sieb unter fließenden kaltem Wasser abspülen.

Reis in zwei Töpfe verteilen. Einen mit Wasser füllen und einen mit Wasser und Rote Bete Saft. Die Töpfe zum Kochen bringen. Reis auf die Töpfe aufteilen und zwei Minuten kochen lassen. Die Hitze reduzieren und den Reis zugedeckt bei geringer Hitze ca. 10 Minuten ausquellen lassen.

Für die Lachs-Maki: Reisessig, Salz und Zucker in einem Topf aufkochen und wieder abkühlen lassen. Reis in eine Schüssel füllen und den Würzessig darüber träufeln. Nori Blatt auslegen und mit dem weißen Reis belegen. Avocado und Karotte schälen und in kleine Stücke schneiden. Lachs abbrausen, trockentupfen und in kleine Stücke schneiden. Lachs, Karotte und Avocado an den unteren Teil des Blattes legen und fest einrollen.

Sushirolle mit einem scharfen Messer in mundgerechte Stücke schneiden.

Für die Rote-Bete-Maki: Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Rote Bete schälen und in gesalzenem Wasser kochen. Abgießen und klein schneiden.

Noriblatt mit rotem Reis füllen. Rote Bete und Koriander an den unteren Teil des Blattes legen und fest einrollen. Sushirolle mit einem scharfen Messer in mundgerechte Stücke schneiden.

Für den Salat: Wasser aufkochen und in eine Schüssel geben. Glasnudeln kurz hineinlegen und das Wasser nach 4 Minuten abgießen. Chili entkernen und feinschneiden. Gemüse in dünne Streifen schneiden und zu den Nudeln geben. Honig und Sojasauce ebenfalls dazu geben und gut verrühren. Erdnüsse hacken und darüber verstreuen. Limette halbieren, Saft auspressen und ca. 2 EL Limettensaft in den Salat geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salat ebenfalls in ein Noriblatt einwickeln.

kuechenschlacht.zdf.de **Für die Garnitur:** Ingwer schälen und reiben. Wasabi in kleinen Tröpfchen auf den Teller drapieren. Rote Bete in kleine Würfel schneiden und Lachskaviar darauf anrichten. Kresse in das Wasabi stecken. Sojasauce in einer kleinen Schüssel anrichten Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Pepe am 23. Juni 2020