Previous Next
Print as PDF

Difficulty
Mittel
Duration
45 min
Serving
8 Portionen

Sushi-Reis-Schatzkugeln

Bei diesen Sushi-Reis-Schatzkugeln versteckt sich in jeder Kugel eine kleine Gemüsefüllung. Gurke, Möhre und Avocado werden mit Frischkäse vermischt und anschließend mit Sushi-Reis umschlossen. Zum Schluss sorgt etwas Sesam für den letzten Schliff.

Ingredients

- 250 g Sushireis
- 300 ml Wasser
- 100 g Frischkäse
- 1/2 Gurke
- 1 kleine Möhre
- 1 Avocado
- 2 EL Sesamkörner, geröstet

Copy ingredients

Preparation

1. Sushi-Reis zubereiten

   20min

   Den Sushi-Reis nach Packungsanweisung mit dem Wasser garen. Anschließend etwas abkühlen lassen, bis der Reis gut mit den Händen verarbeitet werden kann.

2. Gemüse vorbereiten

   8min

   Gurke und Möhre waschen, die Möhre schälen. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Gurke, Möhre und Avocado in sehr kleine Würfel schneiden.

3. Füllung mischen

   3min

   Die Gemüsewürfel in einer Schüssel vorsichtig mit dem Frischkäse vermengen.

4. Schatzkugeln formen

   12min

   Die Hände leicht anfeuchten. Eine kleine Portion Reis flach in eine Hand geben und etwas Gemüse-Frischkäse-Füllung in die Mitte setzen. Die Füllung vorsichtig mit Reis umschließen und zu einer Kugel formen.

5. Mit Sesam servieren

   2min

   Die fertigen Sushi-Reis-Schatzkugeln auf einem Teller anrichten und mit etwas Sesam bestreuen.

Tips

Rezept-Tipp

Die Füllung lässt sich nach Geschmack und Vorrat variieren. Wichtig ist, die Zutaten sehr klein zu schneiden und die Kugeln nicht zu stark zu füllen. Leicht angefeuchtete Hände verhindern, dass der Sushi-Reis beim Formen zu stark klebt.

Nutritional information

Energie	193.3 kcal
Fett	7.5 g

Gesättigte Fette	3.2 g
Kohlenhydrate	26.9 g
Zucker	2.6 g
Ballaststoff	2.3 g
Protein	4.4 g
Natrium	52.5 mg

Alle Angaben pro Portion