Previous Next
Als PDF drucken

Difficulty
Einfach
Duration
20 min
Serving
2 Portionen

Gurken Sushi Rolls

Entdecke unser einfaches und köstliches Rezept für Low Carb Gurken Sushi Rolls mit Lachs, Avocado und Frischkäse. Perfekt als Vorspeise oder als leichter Sommersnack für zwischendurch!
Anstelle von Lachs könnt ihr auch wie wir eine vegane Lachs-Alternative aus Karotten verwenden.

Zutaten

- 1 Gurke
- 200 g Räucherlachs in Scheiben
- 50 g Kräuter-Frischkäse
- 1/2 Avocado
- 1 EL Sesamkörner
- 0.5 TL Salz
- 0.5 TL Pfeffer

Zutaten kopieren

Zubereitung

1. Gurkenstreifen schneiden

   5min

   Die Enden der Gurke entfernen. Dann die Gurke der Länge nach halbieren und mit einem Schäler in lange, dünne Streifen schneiden. Diese (am besten auf Küchenrollenblättern) nebeneinander legen, sodass sie leicht überlappen.

2. Belag verteilen

   10min

Anschließend mit dem Frischkäse bestreichen und dünne Avocado-Scheiben und den Lachs darauf verteilen. Nach Belieben mit Salz & Pfeffer würzen.

3. Gurkenrolle schneiden

5min

Die Gurkenscheiben vorsichtig der Länge nach aufrollen. Die Gurkenrolle anschließend in ca. 3 cm breite Stücke schneiden. Diese mit Sesam toppen & servieren!

Tipps

Dip

Als Dip eignet sich Sojasauce.

Lachs-Alternative

Wer es vegetarisch / vegan machen möchte, kann den Lachs einfach weglassen oder eine vegane Alternative verwenden. Hierfür empfiehlt sich z. B. unser Rezept für veganen Karottenlachs.

Nährwerte anzeigen

Energie	372.3 kcal
Fett	26.4 g
Gesättigte Fette	8.4 g
Kohlenhydrate	7.7 g
Zucker	7.3 g
Ballaststoff	4.9 g
Protein	26.2 g
Natrium	616.8 mg

Alle Angaben pro Portion