



Sushi mit Avocado, Westfälischem Pumpernickel und Schnittlauch

Zubereitung

1. Den Reis in ein Sieb geben und waschen, bis das Wasser klar bleibt. Den Reis gut abtropfen lassen und dann mit 250 ml Wasser in einen Topf mit Deckel geben. Aufkochen lassen. 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Danach 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.
2. Den fertigen Reis in eine Glasschüssel geben. Zucker und Salz im Reissessig auflösen, den Essig über den Reis gießen und gut verrühren. Den Reis danach auskühlen lassen.
3. Den Pumpernickel in Streifen schneiden. Die Avocado vom Kern lösen, schälen und in Streifen schneiden. Den Frischkäse mit Petersilie und einer Handvoll Schnittlauch verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Eine Sushimatte mit Frischhaltefolie einschlagen. Mit feuchten Händen den Reis zu einer rechteckigen Fläche auf der Matte verteilen. In die Mitte eine Reihe Pumpernickel legen. Den Pumpernickel mit Frischkäse bestreichen. Die Avocadostreifen darüber legen.
5. Mit Hilfe der Matte eine Rolle formen. Kalt stellen. Zum Servieren aufschneiden und jedes Stück Sushi im gehackten Schnittlauch wälzen.



Zutaten für 2 Rollen

- | | |
|--------|---|
| 2 | Scheiben Mestemacher Westfälischer Pumpernickel |
| 250 g | Sushireis |
| 20 ml | Reissessig |
| 1 TL | Salz |
| 1/2 TL | Zucker |
| 100 g | Frischkäse |
| 1 | Avocado |
| 1 | Bund Schnittlauch, fein gehackt |
| | etwas Petersilie, fein gehackt |



Foto: Susanne Brauer, Kochmädchen