



3 **Fisch**

Sushi



Zubereitungszeit
25 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Die Risoni gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Abkühlen lassen und in einen Food Processor geben. Den griechischen Joghurt, Reisessig und etwas Pfeffer hinzufügen und mixen bis eine feinere Konsistenz entsteht. Den Fisch nach Wahl, die Gurke und die Avocado in Scheiben schneiden. Die Nori-Blätter auf einer Bambusmatte mit der rauen Seite nach oben legen. Die Reismischung in einer dünnen Schicht auf beiden Nori-Blättern verteilen und oben ca. 6 cm frei lassen. Den Fisch nach Wahl zusammen mit der Gurke und der Avocado in die Mitte des Reises legen. Den freien Teil des Nori-Blattes anfeuchten und das Nori-Blatt fest und straff aufrollen. Mit Sojasoße servieren. Die übrige Gurke separat essen.

Zutaten

- ☐ 50 g PS. risoni
- ☐ 150 g frischer Lachs, Surimi oder Thunfisch aus der Dose
- ☐ 150 g Gurke
- ☐ ½ Avocado
- ☐ 2 Nori-Blätter
- ☐ 1 EL griechischer Joghurt 10%
- ☐ ½ TL Sushi-Essig
- ☐ 2 EL Sojasoße
- ☐ Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	590 kcal
Kohlenhydrate	18 g
Fett	29 g
Ballaststoffe	18 g
Eiweiß	52 g