




## Grundrezept Sushi-Reis


Da dieser Reis so klebrig ist, lassen sich mit ihm feine Sushi-Röllchen formen.

### EIGENSCHAFTEN

-  LACTOSEFREI
-  PURINARM
-  GLUTENFREI



### ZUTATEN

 Ergibt etwa 700 g gekochten Reis

**300 g** Sushi-Reis (spezieller japanischer Rundkornreis)

**380 g** Wasser

**4 Esslöffel** Reissessig

**1.5 Teelöffel** Zucker

**1.5 Teelöffel** Salz



#### TIPP

Das Waschen des Reises ist einer der wichtigsten Punkte für einen gelungenen Sushi-Reis. Gewürzt wird er traditionell mit Reissessig, Salz und Zucker; diese Mischung gibt es auch als Fertigprodukt zu kaufen. In Japan selber schmeckt der Reis normalerweise eher etwas säuerlicher, als wir ihn aus den Sushi-Bars hierzulande kennen.

### ZUBEREITUNG

- 1** Den Sushi-Reis in ein Sieb geben und gründlich unter fließendem Wasser spülen. Der Reis ist dann genügend gewaschen, wenn das Wasser beim Durchmischen und gleichzeitigen Spülen klar bleibt. Dies ist wichtig, damit der Reis später beim Verarbeiten nicht zu stark klebt; dies würde ein Formen der Sushi fast verunmöglichen. Den Reis jedoch nie im Wasser liegen lassen, sonst quillt er auf. Den Reis gut abtropfen lassen.
- 2** In einer Pfanne mit gut sitzendem Deckel den Reis mit dem Wasser aufkochen und gut verschlossen auf kleinstem Feuer 15 Minuten garen. Danach 2–3 Lagen Küchenpapier zwischen Deckel und Pfanne klemmen, die Pfanne vom Herd nehmen und den Reis nochmals 12–15 Minuten quellen lassen.
- 3** Inzwischen in einer kleinen Pfanne Reissessig, Zucker und Salz verrühren und leicht erwärmen, damit sich Zucker und Salz auflösen können. Den Reis in eine grosse Schüssel geben und etwas ausdampfen lassen. Dann den Reissessig dazugiessen und alles gut mischen. Den Reis für die Weiterverarbeitung ungedeckt auf Raumtemperatur abkühlen lassen.

### NÄHRWERT

Pro Portion

**35 g** Kohlenhydrate

**3 g** Eiweiss

**0 g** Fett

**157 g** kKalorien

**4 g** ProPoints™