

Japanische Gemüseröllchen

(2 Pers., 40 Min., 12 Stück, 402 kcal pro Pers.)

Zutaten:

- 125 g Sushi-Reis
- 1 TL weisser Balsamico-Essig
- 1 grosse Salatgurke
- 6 EL Frischkäse
- 4 EL geraspelte Karotte mit Küchenpapier abgetrocknet
- ½ rote oder gelbe Paprikaschote, gewürfelt
- 1 EL Rosinen
- Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL dunkle Sojasosse zum Servieren



Anleitung:

1. Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser waschen.
2. Reis in einem Topf mit 180 ml Wasser aufkochen und nachher mit Deckel darauf weitere 10 Minuten kochen lassen.
3. Lass den Topf mit geschlossenem Deckel noch 10 Minuten stehen. Gib den Reis in eine flache Schüssel und träufle den Essig darüber.
4. Schneide mit einem Spargelschäler zwölf grosse Scheiben von der Gurke. Trockne sie mit Küchenpapier gut ab.
5. Verteile den Reis in der Mitte der Gurkenscheiben.
6. Mische den Rest der Zutaten zu einer Füllung und gib auf jede Gurke etwas Frischkäsefüllung, aber nicht zu viel.
7. Rolle die Gurkenscheiben auf.
8. Stelle in einer kleinen Schüssel Sojasosse zum Dippen bereit.

Tipp:

Gut zu wissen! Der Sushi-Reis enthält zwar viele Kohlenhydrate, aber wenig Ballaststoffe. Die Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien werden vom Gemüse geliefert. Die Kalorienangaben sind für 6 Stück berechnet. Viel Spass beim Ausprobieren. :-)

Quelle:

Yummy Veggie! 50 vegetarische Rezepte für Teens. DK Penguin Random House