



## Sushi

2 Tassen Rundkornreis  
1/2 Tasse Süßreis  
3,5 Tassen Wasser  
3 Prisen Meersalz

und

mit

und

unter Druck 45 min kochen. Nachdem der Druck von selbst abgesunken ist, den Reis in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Sushi-Nori

mit der glänzenden Seite nach unten auf eine Sushi-Matte legen und den Reis gut andrücken, dabei auf der vorderen Seite 1 cm Platz frei lassen.

Die Füllung aus:

1/4 Gurke,  
Ume Su

längs geschnitten, kurz in

mariniert und

1 Möhre

in dicke Stifte geviertelt und blanchiert

oder

Tempeh

in 1 cm dicke Streifen geschnitten und in

Bratöl

frittiert bzw. gebraten und dann in

Mirin

und

Tamari

mariniert, und milchsauren

Dillgurken

längs geviertelt und

Ingwerpickles

auf den Reis geben, alles fest einrollen, evtl. die Nori am Ende etwas anfeuchten und die Rolle gut anpressen. Dann mit einem scharfen Messer in Röllchen schneiden und mit der Schnittstelle nach oben auf einer Platte anrichten.

Mit Wasabi oder Ingwer-Shoyu-Dip servieren

**MakroBioLaden**  Martin Korzer