

Sushi 寿司

1 Tasse	Rundkornreis und	
1 Tasse	Süßreis, natur	
1/4 TL	Meersalz	in einen Dampfdrucktopf geben. Mit Wasser auffüllen, so dass dieses 2,5 cm über dem Reis steht. 40 Min. unter Druck kochen.
1	Gurke	in 5 mm starke Stifte schneiden, auf die Länge der Sushi- Nori und in
2 TL	Ume Su	einlegen.
2	Möhren	in 5 mm dicke Streifen schneiden und in wenig Wasser al dente kochen, mit
	Mirin	abschmecken.



Makrobiotik-Shop Martin Korzer

www.makrobiotik-shop.de · Martin.Korzer@yahoo.de · ✆ 07125-8113 · Neue Str. 24 · 72574 Bad Urach

80g	Räuchertofu	in 5 mm dicke Streifen schneiden und in
	Rapsöl	anbaten, dann mit
	Tamari	würzen.
		Den Sushi- Reis mit
	GenmaiSu	und
	Mirin	abschmecken, bzw. mit der Marinade von Sushi-Ingwer
	Sushi Nori	mit der matten Seite nach oben auf eine
	Bambusmatte	legen, den Reis 1cm-dick auf die Nori streichen, dabei am Ende und Rand etwas Platz frei lassen 2-3 Streifen Gemüse/ Tofu oder Sushi-ngwer zu Beginn platzieren, siehe Foto, und fest nach innen einrollen und die Rolle zusammenpressen.



	Mit einem scharfen
Caddie	und wenig Druck in die
	typischen Scheiben schneiden.

Makrobiotik-Shop Martin Korzer
www.makrobiotik-shop.de · Martin.Korzer@yahoo.de · ✆ 07125-8113 · Neue Str. 24 · 72574 Bad Urach