



## Wirsing-Sushi

1 Wirsing die Blätter einzeln vom Strunk lösen und aufrecht stehend in wenig Wasser in ca 10 Min. bissfest blanchieren.  
100g Räuchertofu in 1cm dicke Stifte schneiden und in  
Bratöl anschmoren, mit  
Tamari würzen.

Die Wirsingblätter der Länge nach überlappend auf  
1 Sushimatte legen und mit  
Ingwerpickles, dem Räuchertofu und  
Sauerkraut belegen. Straff einrollen die Rolle in der Matte gut  
andrücken und mit einem scharfen Messer mit wenig  
Druck schneiden.

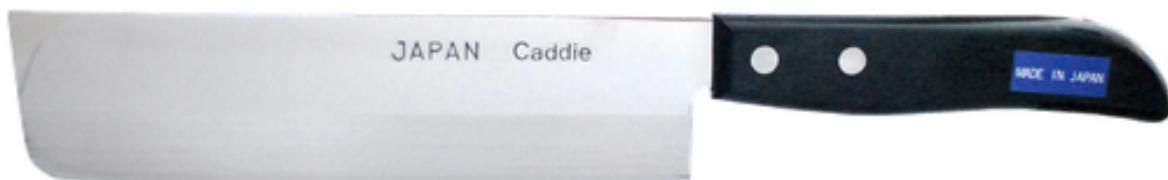
Variation: Anstelle von Wirsing können diese Gemüse-sushi ebenso gut mit Chinakohl hergestellt werden.

**Makrobiotik-Shop**  Martin Korzer

Die Kunst des Sushi Rollens beginnt mit der passenden Sushi-Matte, beim Belegen sollte man darauf achten die Einlage, hier Tofu und Sauerkraut, gleich vorne zu platzieren, und beim Rollen sollte die Matte samt Inhalt immer nach innen, also zu sich straff gerollt werden.



Nur ein richtig scharfes Messer ist dann zum Schneiden der Rollen geeignet.



Wirsing und Sauerkraut sind mit 49/47mg so reich an Vit C wie Orangen, zudem liefern sie reichlich Calcium.

Die Milchsäurebakterien im Sauerkraut sind sehr wertvoll für unser Darmmikrobiom in dem sich 80% unseres Immunsystems tummeln, und diese Mikroorganismen wollen gefüttert werden mit Ballaststoffen, die Wirsing und Sauerkraut reichlich liefern.

**Makrobiotik-Shop**  Martin Korzer