

# MAKI SUSHI – FÜR'S ROLLENVERSTÄNDNIS

- 1 Nori auf der Bambusmatte ausbreiten und den Reis auftragen, dabei einen Rand freilassen. Die Finger befeuchten und den Reis festdrücken. Die angerührte Wasabi Paste mit dem Finger in der Mitte aufstreichen.
- 2 Den Reis mit den Gurken- und Möhrenstreifen in der Mitte belegen.



- 3 Die gefüllte Nori mit der Bambusmatte gleichmäßig aufrollen. Die Ränder festdrücken, dass die Rolle sich schließt.
- 4 Nun die Rolle von der Bambusmatte nehmen und mit einem scharfen Messer in 6-8 Stücke schneiden.

  
**ARCHE**  
NATURKÜCHE



## Japans Lieblingsrolle

Sushi einfach selbstgemacht



## Maki Sushi, vegetarisch

(Menge für 1 Blatt Sushi Nori)

- 1 Blatt ARCHE Sushi Nori
- 1 Tasse vorbereiteten Sushi Reis
- 2 Streifen Gurke
- 2 Streifen Möhre

(die Streifen in der Länge des Nori Blatts, ca. 5 mm dick)

- ARCHE Umeboshi Paste, Wasabi
- Kresse und ARCHE Schwarzer Sesam

Sushi Nori Blatt durchschneiden und beide Hälften dünn mit Reis belegen, dabei die Ränder frei lassen. Die Gemüsestreifen in die Mitte legen. Nach Belieben mit etwas angerührtem Wasabi oder Umeboshi Paste bestreichen. Aufrollen und jeweils in 6-8 Stücke schneiden. Mit Kresse und schwarzem Sesam dekorieren.

## Temaki – Nori Wraps

(Menge für 1 Blatt Sushi Nori)

- ½ Tasse vorbereiteten ARCHE Sushi-Reis
- 1 Blatt ARCHE Sushi Nori
- ¼ reife Avocado in dünnen Streifen
- 1 Streifen Möhre
- 1 Streifen weisser Rettich
- Salatblättchen
- ARCHE Meerrettichpaste Wasabi-Art
- ARCHE Shoyu

Sushi Nori Blatt mit Reis belegen, in die Mitte die Gemüsestreifen legen, mit Wasabipaste bestreichen, eventuell mit Shoyu beträufeln, zu einem Wrap rollen und servieren.

## Nigiri Sushi

- 1 Blatt ARCHE Sushi Nori
- ¼ Gurke, in feinen Streifen
- 100 g Räuchertofu, in dünnen Scheiben
- ½ rote Paprika, in feinen Streifen
- etwas Öl
- 1 ½ Tasse vorbereiteten Sushi Reis
- Kresse zum Garnieren

Räuchertofu-Scheiben kurz in Öl anbraten und abkühlen lassen. Sushi Nori Blatt in 8 Streifen schneiden. Den Reis mit feuchten Händen zu 8 gleich großen, länglichen Bällchen formen. Jeweils erst mit einer Scheibe Räuchertofu, dann mit den Gemüsestreifen belegen und mit Sushi Nori Streifen umwickeln. Die Enden mit 2 zerdrückten Reiskörnern fixieren.

## Ura Maki

California Roll/ Inside Out

- 1 Blatt ARCHE Sushi Nori
- 2 feine Streifen Gurke
- 2 feine Streifen Rettich
- ½ reife Avocado
- 2 TL Zitronensaft
- 1 TL ARCHE Meerrettichpaste Wasabi-Art
- 4 EL ARCHE schwarzer Sesam
- 2 ½ Tassen vorbereiteten Sushi Reis

In einer Pfanne Sesamsaat trocken rösten und abkühlen lassen. Avocado schälen und in feine Streifen schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Gemüse in feine Streifen schneiden.

Bambusmatte mit Frischhaltefolie abdecken, Noriblatt halbieren und nacheinander mit der glatten Seite nach unten auf die Folie legen. Eine knappe Handvoll Sushi Reis gleichmäßig 1 cm dick bis fast zum Nori-Rand verstreichen und mit befeuchteten Fingern den Reis festdrücken. Das Noriblatt mit dem Reis vorsichtig auf der Folie umdrehen und die Gemüsestreifen auf die Alge legen. Mit gleichmäßigem Druck die gefüllte Nori mit der Bambusmatte aufrollen, die Ränder festdrücken und die Rolle so schließen. In Sesam wenden und in 6-8 Stücke schneiden. Wasabipaste dazu reichen oder das Gemüse damit bestreichen.

Weitere Informationen und  
Rezepte finden Sie unter  
[www.arche-naturkueche.de!](http://www.arche-naturkueche.de!)

## Sushi Reis

- 150 g ARCHE Sushi Reis
- 2 EL ARCHE Reissessig
- 1 TL Meersalz
- 2 TL Zucker (oder Reissirup)

Reis waschen und nach Packungsanleitung zubereiten. Die übrigen Zutaten gut verrühren und vorsichtig unter den fertigen Reis heben. Abkühlen lassen.  
1 Tasse Reis (ca. 150 g) ergibt ca. 3 Tassen (ca. 350 g) fertigen Sushi Reis.

Dazu:

## Ingwer Dip

- 1 EL ARCHE Shoyu
- 1 EL ARCHE Mikawa Mirin (oder 1 TL Süßmittel)
- 2-3 EL Wasser
- ¼ TL frischer, geriebener Ingwer

Alle Zutaten gut verrühren und in kleinen Schälchen dazu servieren.

## Wasabi Paste

- ARCHE Wasabipulver
- ARCHE Meerrettichpaste Wasabi-Art

Wasabipulver nach Packungsanleitung mit Wasser verrühren oder die fertige Paste in der Tube nehmen.

**Und zwischendurch** – Sushi Ingwer. Das erfrischt den Gaumen und neutralisiert den Geschmack des letzten Häppchens.

**Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt** – Anregungen für köstliches „Eingerolltes“:

- Räuchertofu & grüne Paprika, kurz angebraten
- Schnittlauch & rote Paprika, mit etwas Tahin wärzen
- Avocado- oder Möhrenstreifen, kurz in Sesamöl angebraten
- Frischkäse mit Gurke oder Paprika