

# SUSHI-BURGER



## ZUTATEN (für 4 Personen)

### FÜR DEN BURGER

- 330 g Sushi-Reis
- Ca. 480 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 2 TL Zucker
- 30 ml Reissessig
- 100 g Frischkäse
- 50 g Joghurt
- 1–2 TL Wasabipaste
- 1 Mango
- 30 g Feldsalat
- 100 g Lachsfilet (Sushi-Qualität)
- 1 Avocado
- Saft von 1 Limette
- 1–2 EL helle Sesamsamen
- 1–2 EL dunkle Sesamsamen

## NÄHRWERTE

### PRO 100 GRAMM

- 139 kcal
- 4 g Eiweiß
- 5 g Fett
- 21 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 1 Stunde

## ZUBEREITUNG

1. Reis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen. Mit ca. 480 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und bei geringer Hitze etwa 13 Minuten garen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und weitere 10 Minuten quellen lassen.
2. Den Reis mit Salz, Zucker und Essig abschmecken und vollständig abkühlen lassen, dabei zwischendurch immer wieder durchrühren und den Reis so auflockern.
3. Für den Belag inzwischen Frischkäse, Joghurt und Wasabi verrühren. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern und in dünne Spalten schneiden. Feldsalat gut waschen und ggf. in mundgerechte Stücke zupfen. Lachs unter kaltem Wasser waschen und trocken tupfen. Ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Avocado halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Dann mit einem Löffel vorsichtig aus der Schale heben. Sofort mit dem Limettensaft beträufeln.
4. Den abgekühlten Reis mit gut angefeuchteten Händen in 8 Kugeln aufteilen. Aus 4 Kugeln Brötchen-“Unterteile” und aus den anderen mit Hilfe einer kleinen feuchten Schüssel (Durchmesser ca. 9 cm) 4 “Oberteile” formen. Jeweils 4 untere Hälften mit etwas Wasabi-Soße, Feldsalat, Mango, Lachs und Avocado belegen und mit einer weiteren Brötchenhälfte bedecken. Diese mit beiden Sesamsorten bestreuen. Zusammen mit Sojasoße, eingelegtem Ingwer und grünem Tee servieren



## REISER RÄT

Pürieren Sie die restliche Mango, Avocado und den Feldsalat mit Salz, Pfeffer und etwas Reissessig zu einem leckeren Beilagen Dip.

