1A+1B Fisch

Kohlenhydratarme Sushi mit frischem Lachs

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Sojareis gemäß der Anleitung auf der Verpackung kochen. Abkühlen lassen und mit griechischem Joghurt, Mayonnaise, Sushi-Essig und etwas Pfeffer vermengen. Im Foodprozessor oder mit dem Stabmixer mixen bis eine feinere Substanz entsteht. Die Gurke mit einem Sparschäler schälen und der Länge nach halbieren. Mit einem Löffel die Kerne entfernen. Dann 6 lange Scheiben von der Gurke schälen und auf ein Stück Küchenpapier legen. Mit etwas Salz bestreuen. Eine Gurkenscheibe zu etwa ¾ mit einer dünnen Schicht Reis belegen. Den Lachs darauflegen und die Gurkenscheibe fest aufrollen. Diesen Schritt für die restlichen Scheiben wiederholen. Die übrige Gurke in kleine Stücke schneiden und mit dem restlichen Reis vermengen. Nach Belieben noch mit etwas Pfeffer würzen. Mit der Sojasoße servieren.
2. Tipp: Auch lecker, reife Avocado zu den Sushi-Rollen hinzuzufügen. Dann zusammen mit dem Reis und dem Lachs einrollen. Außerdem ist es lecker, den Lachs vorher in Sojasoße zu marinieren anstatt die Sojasoße separat zu servieren. Die Rollen sind nämlich etwas weniger kompakt als normale Sushi und so muss man nicht dippen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 40-50 g frischer Lachs
- [ ] 1 EL griechischer Joghurt 0% Fett
- [ ] 1 Gurke
- [ ] ½ EL Mayonnaise
- [ ] ½ EL Sushi-Essig
- [ ] 1 EL Kikkoman Sojasoße
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**314 kcal**
Kohlenhydrate	**14 g**
Fett	**10 g**
Ballaststoffe	**4 g**
Eiweiß	**40 g**