



Sushi-Burrito

Zutaten

- 280 g Sushireis
- 5 EL Reisessig
- 2 EL Zucker
- 1 TL Salz
- 200 g Avocado
- 90 g Karotten
- 250 g Gurken
- 250 g Hähnchenbrustfilets
- 1 EL MAGGI Honig Sesam Style Würze
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl
- 4 Stück Nori-Blätter
- 1 EL Wasabi
- 2 EL Erdnüsse, geröstet und gesalzen

Zubereitung

1. Sushireis nach Packungsanweisung zubereiten. Reisessig mit Zucker und Salz kurz aufkochen lassen, sodass sich der Zucker auflöst.
2. Anschließend den Reis in eine flache Schale geben und die Reisessigmischung vorsichtig unterheben. Den Reis mit einem Tuch abdecken und ca. 10-15 Min. auskühlen lassen. Reisessigmischung vorsichtig unterheben. Den Reis mit einem Tuch abdecken und ca. 10-15 Min. auskühlen lassen.
3. Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen und in Streifen schneiden. Karotte putzen, waschen, schälen und in dünne Stifte schneiden. Gurke waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herausschaben. Anschließend längs in ca. 10 x 1 cm dicke Streifen schneiden.
4. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in MAGGI Honig Sesam Style Würze ca. 5 Min. marinieren.
5. THOMY Reines Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrust darin braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen. Das Fleisch ebenfalls in dünne Streifen schneiden.
6. Den abgekühlten Reis mit feuchten Händen auf den Nori-Blättern verteilen und dabei einen schmalen Rand am oberen Ende frei lassen. Wasabi auf allen Blättern verteilen.
7. Erdnüsse grob hacken. Die vorbereiteten Zutaten auf dem unteren Drittel der Blätter verteilen und fest aufrollen. Den freien Rand des Nori-Blattes mit etwas Wasser befeuchten und die Rolle damit verschließen. Der Sushi-Burrito kann nun z.B. in Butterbrotpapier gewickelt werden. Vor dem

Servieren halbieren und mit Sojasauce beträufeln.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	69 g
Energie	488 kcal
Fett	13 g
Protein	23 g

⌚ 50 Minuten

⊕ 4 Portionen