

## Vegetarische Sushi-Cake

Zubereitungszeit **50 Minuten**

Kalorien pro Portion **61**



### Zutaten für 4 Personen

- 250 g gekochter Sushi-Reis
- 1 Stück Snackgurke
- 1 Radieschen
- 2 Kürbiskerne
- 20 g rote Paprikaschoten
- 20 g gelbe Paprikaschoten
- 2 Stiele Schnittlauch
- 1 TL rote Linse
- 1,5 EL Edamame
- 2 Shiitakepilze
- 1 EL Ahornsirup
- 0,5 TL Zucker
- 1 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
- 1 Prise gerösteter Sesam
- 1/4 Avocados
- 1/4 Kirschtomaten
- Gartenkresse
- 1 EL Sushi-Essig

## Zubereitung:

1. Snackgurke waschen, mit einem Sparschäler in ca. 1 cm breite Streifen schneiden (8x). Die Gurkenstreifen in 3%-tigem Salzwasser ca. 15 Minuten marinieren. Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden (4x).
2. Paprika putzen, blanchieren, gut trocken tupfen, mit Sushi-Essig und 1 EL Wasser in eine kleine Glasschale geben und ca. 30 Minuten marinieren. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden.
3. Für die gekochten Shiitake-Pilze die Stiele der Pilze abschneiden. In eine kleine Pfanne Ahornsirup, Sojasauce, 100 ml Wasser und Pilze geben und aufkochen. Die Hitze reduzieren und solange kochen lassen, bis fast keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Die gekochten Shiitake-Pilze abkühlen lassen.
4. Avocadofruchtfleisch mit einem Sparschäler in 7-8 cm lange und ca. 1 cm breite Streifen schneiden (6x). Tomatenviertel halbieren.
5. Für die Fertigstellung Frischhaltefolie in 10 ca. 15 cm große Quadrate schneiden und in eine Muffin-Backform legen.
6. Die Gurkenstreifen gut trocken tupfen und auf dem Boden von 2 mit Frischhaltefolie ausgelegten Mulden der Muffinform radial nach 4 Seiten legen. Jeweils ca. 25 g Sushireis darauf füllen. Das Ende der Gurkenstreifen nach innen falten und den Reis abdecken. Mit der überstehenden Frischhaltefolie abdecken und leicht andrücken. Die Gurkensushi aus der Form nehmen und die Frischhaltefolie abziehen. Mit Radieschenscheiben und Kürbiskernen dekorieren.
7. Paprika aus dem Beutel nehmen, gut trocken tupfen, in feine Würfel schneiden und in 2 mit Frischhaltefolie ausgelegte Mulden der Muffinform füllen. Jeweils ca. 25 g Sushireis darauf füllen, mit der überstehenden Frischhaltefolie abdecken und leicht andrücken. Paprikasushi aus der Form nehmen, die Frischhaltefolie abziehen und mit Schnittlauchringen dekorieren.
8. Edamame in 2 mit Frischhaltefolie ausgelegte Mulden der Muffinform füllen. Ca. 25 g Sushireis darauf füllen. Mit der überstehenden Frischhaltefolie abdecken und leicht andrücken. Edamame-Sushi aus der Form nehmen, die Frischhaltefolie abziehen und mit den roten Linsen dekorieren.
9. Die gekochten Shiitake-Pilze mit der schwarzen Seite nach unten in 2 mit Frischhaltefolie ausgelegten Mulden der Muffinform füllen. Ca. 25 g Sushireis darauf füllen, mit der überstehenden Frischhaltefolie abdecken und leicht andrücken. Shiitake-Sushi aus der Form nehmen, die Frischhaltefolie abziehen und mit Sesam dekorieren.
10. Je 3 Avocadostreifen in 2 Mulden der mit Frischhaltefolie ausgelegten Muffinform legen. Ca. 25 g Sushireis darauf füllen, mit der überstehenden Frischhaltefolie abdecken und leicht andrücken. Avocado-Sushi aus der Form nehmen, die Frischhaltefolie abziehen und mit Tomate und Gartenkresse dekorieren.
11. Den Sushi-Cake mit Sojasauce servieren und genießen.