

Rezept Avocado-Aal Rolle

Rezept Avocado-Aal Rolle

Zutaten für 6 Personen:

15 Scheiben Avocado
35 g gegrillter Aal
1 $\frac{1}{2}$ Kirschtomaten
1 Nori-Blatt
85 g gekochter Sushi-Reis
etwas Wasabi
etwas Mayonnaise

Zum Dippen:

Kikkoman Sojasauce

Zubereitung:

Rollmatte in Frischhaltefolie einwickeln. Ein $\frac{1}{2}$ Nori-Blatt auf die Rollmatte legen (oben auf $\frac{1}{2}$ Seite der Rollmatte). Sushi-Reis auf dem Nori-Blatt gleichmäßig verteilen. Mit der $\frac{1}{2}$ unteren Seite der Rollmatte den Reis überdecken (die Rollmatte falten). Die gefaltete Rollmatte komplett umwenden und wieder öffnen (so dass sich die Nori-Blatt Seite oben befindet). In der Mitte des Nori-Blattes Wasabi und Mayonnaise verstreichen. Gegrillten Aal und Avocado darauf legen und mit der Rollmatte wie eine normale Sushi-Rolle einrollen. Rollmatte abnehmen und die Rolle in 6 Stücke schneiden. Rolle mit Mayonnaise und je $\frac{1}{4}$ Kirschtomate dekorieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (ohne Reis)

pro Person: 442 kJ / 106 kcal

[Zurück zu den Japanischen Rezepten](#)