

## BAUSTEIN 5: REZEPTE

### Kokosklebreis mit Mango (Rezept für 8 Personen)



Foto: stu\_spivack – Wikimedia Commons

1 l Kokosmilch  
400 ml Wasser  
400 g Klebreis (oder auch Milchreis)  
4 EL Zucker  
1 TL Salz

4 reife, süsse Mangos

Reis in einer Schüssel waschen, bis das Wasser klar ist.

Kokosmilch und Wasser gemeinsam in einer Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren und Klebreis, Zucker und Salz dazugeben.

Bei schwacher Hitze 25 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist.

Mango schälen, vom Kern herunterschneiden und in Streifen schneiden. Zusammen mit dem Reis in kleinen Schüsseln servieren.

### Vegetarisches Sushi (Rezept für 8 Personen)



Foto: © Schulverlag plus AG – Tiptopf

### Reis

500 g Sushi-Reis  
680 ml Wasser  
80 ml Reisessig  
2 EL Zucker  
2 TL Salz

Den Sushi-Reis waschen, bis das Wasser klar ist.

Reis und Wasser in eine Pfanne geben und mit geschlossenem Deckel aufkochen, dann Hitze auf geringste Stufe reduzieren und 10 Minuten garen lassen (Deckel nicht öffnen). Pfanne vom Herd nehmen und weitere 10–20 Minuten quellen lassen.

Reisessig, Zucker und Salz in einer kleinen Schale verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Sushi-Reis in ein weites Gefäß geben und mit der Reisessigmischung vorsichtig vermengen, Reis auflockernd von unten nach oben heben.

Reis vollständig auf Raumtemperatur abkühlen lassen.

### Füllung

6-8 EL Frischkäse  
8 Stk. Nori-Blätter

Sowie eine Auswahl von:

Avocado  
Karotte  
Gurke  
Mango  
Peperoni  
angebratenem Tofu

### Zubereitung

Gemüse/Tofu in Streifen schneiden.

### Ausserdem

Sushi-Bambusmatte für die Zubereitung

Eventuell zum Dippen oder dazu Essen: Sojasosse, Wasabipaste, eingelegter Ingwer.

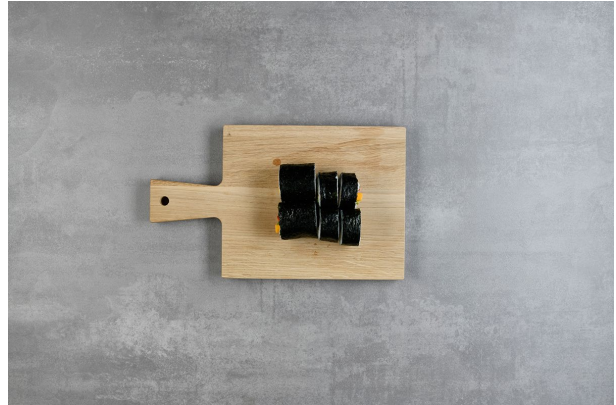
Ein Noriblatt mit der glatten Seite nach unten auf die Sushi-Bambusmatte legen. Den abgekühlten Sushi-Reis mit angefeuchteten Fingern zu 2/3 und in einer dünnen Schicht auf dem Noriblatt verteilen. Das obere Drittel des Noriblatts frei lassen.

Friskäse auf dem Reis verteilen.

Die Füllung mittig auf dem Reis verteilen. Zum Aufrollen die Füllung mit den Zeigefingern festhalten. Das Noriblatt langsam und mithilfe der Bambusmatte so fest wie möglich über die Füllung falten. Das Noriblatt bis fast zum Ende einrollen. Die Matte wird nicht mit eingerollt.



Das letzte Stück mit etwas Wasser befeuchten und die Rolle ganz schließen. Die Sushi Rolle mit einem sehr scharfen Messer in ca. 2–3 cm breite Ringe schneiden.



Fotos: © Schulverlag plus AG – Tiptopf

Kann mit Sojasosse, Wasabi und eingelegtem Ingwer serviert werden.