



Sushi-Törtchen

Zutaten (für vier Portionen):

Sushi-Reis

100 g weißer Sushi- oder Klebereis
100 g schwarzer Sushi- oder Klebereis (alternativ doppelte Menge weißer Reis)
75 ml Reissessig
2 EL Zucker
2 TL Salz

Belag

1/2 Gurke
1 Karotte
1/2 (schwarzer) Rettich
2 gegrillte Paprika, eingelegt im Glas
200 g Rauchforelle

Sowie

2 Nori-Blätter
Puffreis oder Reiswaffel
Sesam (schwarz und weiß)
Sojasauce

Zubereitung (circa 30 Minuten, ohne Garzeiten):

Die beiden Reissorten so lange in kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar bleibt. So wird überschüssige Stärke entfernt. Beide Sorten getrennt nach Packungsanleitung kochen. Die Töpfe dann von der Platte nehmen und weitere fünfzehn Minuten quellen lassen.

In einem separaten Topf den Reissessig leicht erwärmen, Salz und Zucker hineingeben und sich beides auflösen lassen. Diese Mischung über den noch heißen Reis geben und gut vermengen, den Reis dann abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die weiteren Zutaten vorbereiten: Gurke, Karotte und Rettich schälen und mithilfe eines Sparschälers in dünne Streifen schneiden. Diese Streifen auf den Durchmesser des Garnierings anpassen. Die Paprika in Streifen schneiden und die Rundungen dabei entfernen, sodass die Streifen später flach auf den Törtchen liegen. Auch die Forelle zuschneiden. Alternativ können die Zutaten auch fein gewürfelt verarbeitet werden, das hängt ganz von der angestrebten Ästhetik ab.

Nun eine Portion Reis in einen Garnierring auf einen Teller geben. Darauf eine Schicht Gemüse oder Fisch platzieren, bevor die andere Reissorte darauf gegeben wird. Je nach Größe des Garnierings diesen Vorgang wiederholen. Vorsichtig den Garnierring entfernen. Dann ein Stück Nori-Blatt mit einer Schere maximal auf die Größe des Garnierings zuschneiden. Auf jedes Törtchen ein Nori-Blatt geben und dekorativ mit eingedrehten Gemüsestreifen, Puffreis und Sesam garnieren. Sojasauce nach Geschmack dazu reichen.

Nährwerte pro Portion:

334 kcal – 4 g Fett – 17 g Eiweiß – 56 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist pescetarisch, laktose- und glutenfrei.

Zweierlei Arancini

Zutaten (für acht Portionen):**Reismasse**

1/2 Zwiebel

1 Zehe Knoblauch

400 g Risottoreis oder anderer Rundkornreis

100 ml weißer Traubensaft

800 bis 1000 ml Gemüsebrühe

1 EL Butter

1 Döschen Safranfäden, eingeweicht (alternativ gemahlener Safran oder Kurkuma)

80 g Parmesan oder Pecorino, gerieben

2 Eier

Fleischhaltige Füllung

1/2 Zwiebel

200 g Hackfleisch vom Kalb

Salz, Pfeffer

Paprikapulver

2 Scheiben Pancetta (alternativ luftgetrockneter Schinken)

50 g Erbsen

1 EL Tomatenmark

75 g geräucherter Scamorza (italienischer Brühkäse)

Vegetarische Füllung

100 g getrocknete Tomaten in Öl

1 Kugel Mozzarella

Salz, Pfeffer

Balsamico-Essig

Sowie

Butter und Öl zum Braten

2 Eier

15 g Parmesan oder Pecorino, gerieben

Paniermehl

Öl zum Frittieren

Zubereitung (circa 45 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. In einem Topf mit Butter erst die Zwiebel anschwitzen, dann den Knoblauch hinzugeben. In einem separaten Topf die Gemüsebrühe erhitzen. Den Reis zu den Zwiebeln geben und einige Minuten mitbraten, mit Traubensaft ablöschen und so viel Brühe hineingeben, dass der Reis gerade so bedeckt ist. Bei mittlerer Hitze unter regelmäßigem Rühren etwa 15 bis 20 Minuten garen, bis die einzelnen Reiskörner gar, aber noch leicht bissfest sind. Dabei immer wieder kleine Mengen Brühe dazugeben, sobald die Flüssigkeit aufgenommen wurde. Das sorgt für eine besonders cremige Konsistenz. Die Butter dann zusammen mit eingeweichten Safranfäden, geriebenem Parmesan und dem Ei zügig einrühren, damit das Ei nicht sofort stockt. Diese Mischung dann vollständig abkühlen lassen. Soll es besonders schnell gehen, alles auf einen Teller oder ähnliches streichen oder schon am Vortag vorbereiten.

In der Zwischenzeit die beiden Füllungen zubereiten. Für die fleischhaltige Füllung die Zwiebel fein würfeln und in Öl glasig anbraten. Das Hackfleisch hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und krümelig anbraten. Den Schinken zerteilen und mitbraten, ebenso Erbsen und Tomatenmark. Letzteres leicht rösten lassen, dann mit einigen Esslöffeln Wasser ablöschen und schmoren lassen, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Vom Herd nehmen, den Scarmorza reiben und unter die Masse mischen. Die Resthitze sollte ausreichen, um ihn schmelzen zu lassen.

Für die vegetarische Füllung die Tomaten dem Öl entnehmen und möglichst fein würfeln. Auch den Mozzarella fein würfeln und mit den Tomaten vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Balsamico-Essig verfeinern und bereitstellen.

Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen und mit Parmesan vermischen. Das Paniermehl in einen weiteren Teller geben. Eine Portion der Reismasse auf die flache, leicht angefeuchtete Hand geben. In die Mitte dieses Fladens einen kleinen Teil einer Füllung geben und den Reis um diese Füllung herum zu Bällchen formen. Diese Bällchen dann erst in die Ei-Parmesan-Mischung geben und dann im Paniermehl wälzen. Für eine besonders dicke und knusprige Panade den Vorgang wiederholen. In einem Topf oder einer Fritteuse ausreichend Öl erhitzen und die Arancini im tiefen Fett goldbraun und knusprig frittieren, anschließend auf Küchenpapier entfetten. Dazu schmeckt ein frischer Salat oder verschiedene Antipasti.

Hinweis: Das Rezept ist so ausgelegt, dass mit den angegebenen Zutaten sowohl die fleischhaltige als auch die vegetarische Füllung verarbeitet werden kann. Möchte man nur eine Variante zubereiten, einfach die entsprechenden Zutaten der Füllung verdoppeln.

Nährwerte pro Portion:

544 kcal – 27 g Fett – 24 g Eiweiß – 52 g Kohlenhydrate