



Ugly Kimbap

Zutaten (für vier Portionen)

400 g Sushi-Reis
200 g Austernpilze
Knoblauch
Ingwer
Sojasauce
200 g Feldsalat
3 Nori-Blätter
75 ml Reisessig
2 EL Zucker
2 TL Salz

Optional

Wasabi-Paste
Sojasauce

Zubereitung (30 Minuten, ohne Kochzeit)

Zuerst den Sushi-Reis vorbereiten. Hierzu den Reis gründlich mit kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar bleibt und ihn eine halbe Stunde in kaltem Wasser einweichen lassen. Nun den Reis mit 480 Milliliter Wasser in einen Topf geben und aufkochen lassen. Die Hitze auf ein Minimum reduzieren und den Reis 15 Minuten garen lassen. Den Topf von der Platte nehmen und den Reis nochmals zehn Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit für die Füllung die Austernpilze in feine Würfel schneiden und in einer heißen Pfanne anbraten. Erst dann durchschwenken, wenn eine erste Bräunung erzielt wurde. Knoblauch sowie Ingwer reiben und hinzugeben. Ablöschen mit Sojasauce. Auch den Feldsalat zugeben und zusammenfallen lassen. Die Nori-Blätter mit einer Küchenmaschine oder einem Mörser fein zerkleinern und beiseite stellen. (Traditionell werden hierfür Gim-Blätter verwendet, die koreanische Version der Nori-Blätter, jedoch sind sie hierzulande nur schwer zu bekommen.)

In einem separaten Topf den Reisessig mit Salz und Zucker erwärmen (nicht kochen!) bis sich beides aufgelöst hat. Über den heißen Reis geben und gut vermengen. Nun den Reis etwas abkühlen lassen, um sich nicht zu verbrennen. Er sollte nach Möglichkeit aber noch handwarm weiterverarbeitet werden.

Eine großzügige Portion Reis auf der flachen, angefeuchteten Hand plattdrücken. Nun die Füllung in die Mitte geben und den Reis darum zu Bällchen formen und anschließend in den zerstoßenen Nori-Blättern wälzen. Übriggebliebene Füllung kann als leckere Beilage serviert werden. Traditionell wird kein Dip dazu gereicht. Wer mag, kann aber kleine Schälchen mit Sojasauce oder Wasabi-Paste anbieten.

Nährwerte pro Portion

410 kcal – 1 g Fett – 12 g Eiweiß – 90 g Kohlenhydrate
Dieses Gericht ist vegan, glutenfrei und laktosefrei.