






Onigirazu mit Backfisch

 Mittel  40 min  2 Personen

Zutaten

Für zwei Sushi-Sandwiches:

- 120 g Sushireis
- 2 Noriblätter
Art.-Nr. 28423 auf
www.deutscheesee.de/shop

- 1 Avocado
- 1 Karotte
- 2 TL Stonewall Kitchen
"Sesam-Teriyaki-Sauce"

Für den Backfisch:

- 2 g Kabeljaufilets á ca. 100 g
Art.-Nr. 82475 auf
www.deutscheesee.de/shop
- 1 Ei
- 100 g Panko, alternativ
Semmelbrösel oder
Paniermehl
- 1 l Öl zum Frittieren

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Für das Sushi-Sandwich zunächst den Sushireis zubereiten und abkühlen lassen. Karotte der Länge nach in dünne Scheiben hobeln. Avocado halbieren und in Scheiben schneiden.

Schritt 02

In der Zwischenzeit den Backfisch zubereiten: Öl zum Frittieren im Topf erhitzen bzw. die Fritteuse vorbereiten. Ei mit etwas Salz und Pfeffer auf einem Teller verquirlen. Mehl und Panko jeweils auf weitere Teller vorbereiten. Kabeljau erst in Mehl, dann im Ei und zuletzt in Panko wenden. Den panierten Fisch im heißen Fett goldbraun ausbacken und anschließend kurz auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Schritt 03

Nun das Sushi-Sandwich belegen: Dafür ein Noriblatt auf Wachspapier oder Butterbrotpapier, mit der Spitze zu Ihnen, legen und mit angefeuchteten Fingern ca. 2 EL Sushireis in die Mitte geben. Sushireis in Form eines kleinen Vierecks – etwa 5x5 cm – verteilen, sodass die Spitzen des Noriblattes später zu einem Päckchen geklappt werden können. Reis nun Schicht für Schicht mit Karotte, Avocado und Backfisch belegen und mit 2 EL Sushireis toppen. Reis vorsichtig festdrücken und die Spitzen des Noriblattes in die Mitte klappen und andrücken bis ein strammes Päckchen entsteht. Das Wachspapier mit einer Schnur um das Sandwich wickeln. Mit dem zweiten Sandwich ebenso verfahren.

Schritt 04

Sushi-Sandwich für unterwegs mitnehmen und reinbeißen oder mit einem scharfen, leicht nassen Messer durchschneiden. Sandwich mit Teriyaki-Sauce beträufeln oder in diese tunken.

Tipps & Tricks

Schmeckt natürlich auch mit Fischstäbchen vom Vortag.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür