



**111. Kochabend**  
**Freitag, 07.06.2019**  
**Abendchef: Andi Schlegel**

**Sprossensalat**

---

**Nudelsuppe**

---

**Sushi**

---

**Mochi**

## **Sprossensalat**

4 Personen, Zubereitungszeit 20 Minuten



1	Pomelo
4 EL	Kokosmilch
4 EL	Reisessig
8 EL	Erdnussöl
ca. 1 EL	Fischsauce
200 g	Mungobohnensprossen
200 g	geraffelte Karotten
1/4 Bund	Basilikum

### Zubereitung

- (1) Pomelo schälen. Fruchtfleisch in möglichst grossen Stücken aus der Haut lösen.
- (2) Kokosmilch mit Essig und Öl mischen. Sauce mit wenig Currysauce abschmecken. Sprossen und Karotten mit der Sauce mischen. Mit Pomelo anrichten. Basilikum darüber zupfen.

## **Nudelsuppe**

4 Personen, Zubereitungszeit 25 Minuten



3	Frühlingszwiebeln
80g	Pilze
1 EL	Erdnussöl
2	Knoblauchzehen
1.5l	Geflügelbouillon
1	Sternanis
0.5	Zimtstange
100g	Reisnudeln
2 EL	Sojasauce
1	Peperoncino
2 Zweige	Basilikum
1	Limette

### Zubereitung

- (1) Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Das Grün beiseite legen. Shiitake in Streifen schneiden. Erdnussöl in einem Wok oder einer weiten Pfanne erhitzen. Knoblauch dazupressen. Frühlingszwiebeln ohne Grün und Pilze beigeben. Bouillon dazugießen. Gewürze beigeben und alles aufkochen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen.
- (2) Reisnudeln beigeben und ca. 8 Minuten ziehen lassen. Mit Sojasauce abschmecken. Peperoncino fein hacken. Basilikumblätter von den Stängeln zupfen. Mit dem Peperoncino und dem Grün der Frühlingszwiebeln zur Suppe geben. Limette in Stücke schneiden und in der Nudelsuppe servieren.

## Sushi

4 Personen, Zubereitungszeit 80 Minuten



### Zutaten

400 g	Sushi-Reis
6 dl	Wasser
1 dl	Reisessig
1 EL	Zucker
	Salz
10	Nori-Algen-Blätter geröstete Sesamsamen, eingelegter Ingwer, Wasabi, Sojasauce
$\frac{1}{2}$	Gurke
2	Avocados
150 g	Rauchlachs
50 g	Philadelphia nature
150 g	Thunfisch
150 g	Lachs

### Zubereitung

- (1) Reis in ein Sieb geben und kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Reis abtropfen lassen. Reis und Wasser aufkochen. Bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 2 Minuten köcheln lassen. Hitze ausschalten. Reis ca. 20 Minuten zugedeckt quellen lassen. Reisessig, Zucker und Salz köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Mit dem Reis mischen. In ein weites Gefäß geben und auskühlen lassen. Noriblätter längs halbieren.
- (2) Für die Füllungen Gurke längs halbieren und entkernen. Gurke längs in Streifen schneiden. Avocados halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Die Hälfte der

Avocados längs in dünne Streifen schneiden. Rest in Scheiben schneiden. Philadelphia in einen kleine Spritzsack geben. Thunfisch und Lachs längs in Streifen schneiden.

- (3) Für die Makis je 1 Stück Noriblatt mit der glänzenden Seite auf eine Sushimatte legen. Dünn mit Sushi-Reis belegen, dabei am oberen Rand ca. 1,5 cm des Noriblatts frei lassen. Etwas Wasabi auf dem Reis verteilen. Thunfisch- oder Gurkenstreifen längs auf den Reis legen. Mit der Sushimatte Reis und Füllung satt einrollen. Enden des Algen-Blattes mit etwas Wasser befeuchten und andrücken. Rollen mit einem scharfen, nassen Messer in ca. 6 Sushi-Stücke schneiden. Auf diese Weise je 6 Thunfisch- und 6 Gurkenrollen zubereiten.
- (4) Für die Inside-Out-Makis Sushimatte mit Frischhaltefolie einwickeln. 1 Noriblatt dünn mit Sushi-Reis belegen, dabei am unteren Rand ca. 1,5 cm des Noriblatts frei lassen. Reis samt Noriblatt umdrehen, so dass der Reis auf der Frischhaltefolie liegt. Gurken-, Lachs- und Avocadostreifen längs in einer Linie auf die Noriblätter legen. Philadelphia darauf spritzen. Mit Hilfe der Sushimatte den Reis samt Noriblatt und Füllung satt einrollen. Enden der Sushi-Rolle andrücken. Rolle im Sesam wenden. Mit einem scharfen, nassen Messer in ca. 6 Sushi schneiden. Auf diese Weise 4 Rollen zubereiten.
- (5) Für das Sushi-Sandwich 2 Noriblätter dünn mit Sushi-Reis belegen (Sandwichdeckel und -boden). Sandwichboden mit Lachs- und Avocadoscheiben belegen. Mit dem Deckel zudecken. Mit Hilfe der Sushimatte etwas andrücken. Mit einem scharfen, nassen Messer in 4 Rechtecke schneiden. Auf diese Weise ein weiteres Sandwich zubereiten.
- (6) Makis, Inside-Out-Makis und Sushi-Sandwiches auf einer Platte anrichten. Mit eingelegtem Ingwer, Wasabi und Sojasauce servieren.

## **Mochi (Trendgebäck aus Japan)**

4 Personen, Zubereitungszeit 30 Minuten



### Zutaten

300 g	Kleberismehl
100 g	Zucker
2.5 g	Salz
350 g	Wasser
250 g	Erdbeeren
	Kokosraspel
	Sesam

### Zubereitung

- (1) Zutaten sorgfältig mischen und in ein Mikrowellengeeignetes, leicht mit Öl gefettetes Gefäß geben.
- (2) In der Mikrowelle bei 600W erhitzen. Den Teig wenden und erneut 4 Minuten erhitzen.
- (3) Aus der klebrigen Masse kugeln formen.
- (4) Einige mit Kokosraspel und einige mit Sesam ummanteln.
- (5) Mit Erdbeeren anrichten.

**En Guete wünscht Andi Schlegel**