

Steirisches Sushi mit Kürbiskernölpesto



Vorspeise
Rezeptart



90 Minuten
Zubereitung



mittel
Schwierigkeit



Zutaten für 6 Portionen

Sushi:

Kohlblätter (ca. 20 große Blätter),
alternativ: Spinat oder Mangoldblätter
250 g Sushireis (alternativ Rundkornreis)
30 ml Weinessig
1 TL Zucker
1 TL Salz
250 g Fleisch nach Belieben (sehr gut
passt Rindfleisch oder Hühnerfleisch)
Salz und Pfeffer zum Würzen d.
Fleisches
100 g Steirische Kürbiskerne gehackt
1 roter Paprika
frische Kräuter (z.B. Petersilie, Oregano)
evtl. andere Zutaten zum Füllen (z.B.
Avocado, Karotten, Sellerie, Schrimps,
etc.)

Pesto:

100 g gehackten Kürbiskerne
1 - 2 EL geriebenen Grana Padano
2 kleine Knoblauchzehen, gehackt
1 EL gehackte Petersilie
1/2 TL Senf
1/2 TL Salz
Chillipulver oder Pfeffer aus der Mühle
2 Messerspitzen Ingwerpulver oder
etwas fein gehackten frischen Ingwer
Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

Pesto-Alternative:

Gehackte Kürbiskerne mit Steirischem
Kürbiskernöl g.g.A. und geriebenen
Steirischem Kren g.g.A. vermengen,
salzen und würzen nach Belieben.

Zubereitung

Sushireis kalt waschen und mit doppelter Wassermenge
aufkochen lassen. 10 Minuten auf kleinster Stufe ziehen
lassen, dabei immer wieder umrühren. Reis beiseite stellen
und weitere 10 Minuten aufquellen lassen. Inzwischen Essig
mit Zucker und Salz verrühren und zum Reis geben.
Gequollenen Reis in eine flache Form füllen und auskühlen
lassen.

In der Zwischenzeit das Fleisch in Streifen schneiden, mit
Salz und Pfeffer würzen und scharf anbraten. Etwas
abkühlen lassen und in gehackten Kürbiskernen drehen. Die
Kohlblätter in Salzwasser blanchieren und kalt abschrecken,
gut abtropfen lassen. Den Paprika und andere Füllzutaten in
Streifen schneiden (Kräuterblätter ganz lassen).
Tipp: Den Kohlkopf als Ganzes ins Kochwasser geben und
die äußeren blanchierten Blätter abnehmen, dann wieder
den gesamten Kohlkopf ins Wasser - so bekommt man die
fest zusammen haltenden Kohlblätter am besten im Ganzen
auseinander ohne dass sie brechen.

Rolle formen (am besten geht dies mit Hilfe einer
Bambusmatte oder inzwischen erhältlichen Silikon-Sushi-
Matten): Auf die Unterlage die blanchierten Blätter legen
(keine Löcher lassen), mit nassen Händen den Sushi-Reis
verteilen, wobei am oberen Rand ca. 3 cm frei gelassen
werden. Auf den Reis ins untere Drittel einen Streifen mit
den Füllzutaten legen (Fleisch, Kräuter, Paprika,
Avocado,...) und unter ständigem Andrücken einrollen.
Danach die Rolle in Stücke schneiden (ca. 3 cm Abstände)
und mit Kürbiskernölpesto servieren.

Für das Kürbiskernölpesto die gehackten Kürbiskerne mit
Grana Padano, Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. und den
restlichen Zutaten vermengen.

**Rezept von Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl
g.g.A. / Foto: Stefan Kristoferitsch**