

## 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**