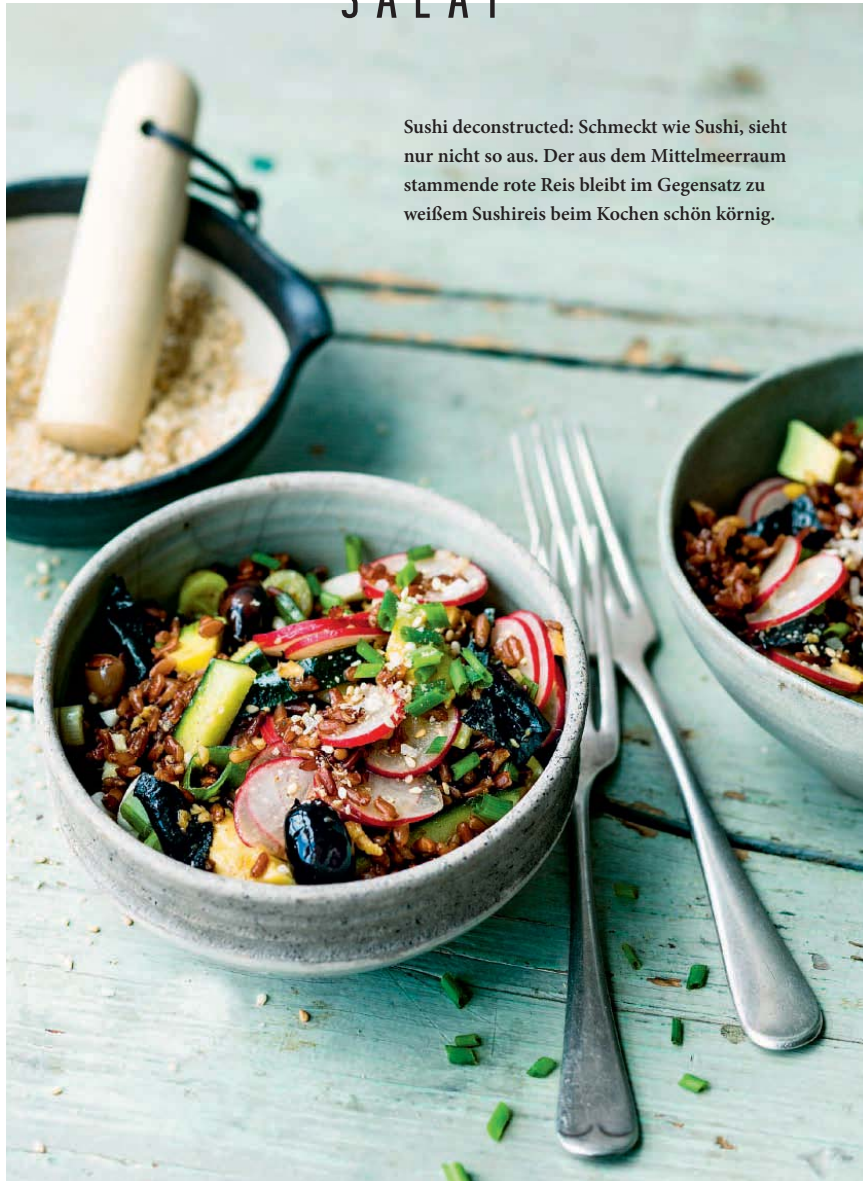


— MIT OLIVEN UND GOMASIO —

# SUSHI-REIS-SALAT <sup>♥</sup>

Sushi deconstructed: Schmeckt wie Sushi, sieht nur nicht so aus. Der aus dem Mittelmeerraum stammende rote Reis bleibt im Gegensatz zu weißem Sushireis beim Kochen schön körnig.



**FÜR 4 PORTIONEN**  
**ZUBEREITUNGSZEIT:** ca. 50 Min.  
**MARINIEREN:** 15 Min.  
**PRO PORTION:** ca. 480 kcal

250 g roter Reis  
(aus Frankreich oder Italien)  
Salz  
½ Salatgurke  
1 Bund Radieschen  
3 Frühlingszwiebeln  
1 reife Avocado  
4 Noriblätter\*  
50 g kleine entsteinte schwarze Oliven  
2 Knoblauchzehen  
1 Stück Ingwer (4–5 cm, ca. 30 g)  
4 EL Reisessig  
5–6 EL helle Sojasauce  
1 EL Zucker  
3 EL dunkles Sesamöl\*  
schwarzer Pfeffer  
2 EL Sesamsamen  
½ TL grobes Meersalz  
½ Bund Schnittlauch

✗ Den Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen, in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

✗ Inzwischen die Gurke waschen, trocken reiben, längs halbieren, entkernen und in ca. 5 cm lange Stifte schneiden. Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden. Die Avocado halbieren, den Stein entfernen, die Avocado schälen und in Würfel schneiden. Die Noriblätter zuerst in ca. 2 cm breite Streifen, dann in Quadrate schneiden (am besten mit einer Küchenschere). Reis, Gemüse, Noriblätter und Oliven in eine Schüssel geben.

✗ Für die Sauce Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Beides mit Reissessig, 5 EL Sojasauce, Zucker, Sesamöl, 4 EL Wasser und reichlich Pfeffer verquirlen und gut mit dem Salat vermischen. Den Reissalat 15 Min. durchziehen lassen.

✗ Für das Gomasio den Sesam in einer Pfanne ohne Fett so lange bei mittlerer Hitze rösten, bis er goldbraun ist und duftet. Herausnehmen und abkühlen lassen. Sehr feuchtes Meersalz kurz anrösten, um die Restfeuchte zu verringern (bei trockenem ist das nicht nötig). Sesamsamen und Salz im Mörser fein zerstoßen.

✗ Den Salat abschmecken und evtl. mit Sojasauce, Salz und Pfeffer nachwürzen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden und mit etwas Gomasio auf den Salat streuen.

#### MEIN AUFBEWAHRUNGS- UND WÜRZTIPP

Das Gomasio (Sesamsalz) am besten gleich in größerer Menge herstellen und dann in einem Schraubglas im Kühlschrank aufbewahren. Es hält sich dort mehrere Wochen und kann zum Würzen über allerlei (z. B. asiatische) Gerichte gestreut werden.