

# Gurken Sushi

Leckere Low Carb Variante für alle Sushi-Liebhaber ☺

Schwierigkeit ●● Zeitaufwand ●● Kosten ●●● Inhaltsstoffe ●●●●

## Zutaten für 2 Portion:

1 Salatgurke  
100 g Frischkäse  
100 g Räucherlachs  
1 Mango  
1 Avocado  
3 EL (Sahne-) Meerrettich oder Wasabi  
3 EL Sesam  
Sojasoße



## So geht's:

*Die Gurke waschen, vorne und hinten abschneiden und mit einem Gemüseschäler dünne Scheiben schneiden.*

*Diese auf Küchentücher ganz eng nebeneinander, leicht überlappend der Länge nach legen und mit einem weiteren Küchentuch trockentupfen und danach mit Frischkäse bestreichen.*

*Nun die Gurkenstreifen mit einem breiten Streifen Räucherlachs belegen.*

*Diesen mit Meerrettich bestreichen.*

*Mango in dünne Streifen schneiden und diese neben den Lachs legen.*

*Avocado ebenfalls in Scheiben schneiden und zum Lachs legen.*

*Dann mithilfe der Küchentücher die Gurkenscheiben eng einrollen und Sushi-Röllchen schneiden.*

*Diese mit Sesam bestreuen und mit Sojasoße servieren.*

*Eurer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.*

*Satt Frischkäse könnt ihr auch Hüttenkäse verwenden,  
statt Lachs Kochschinken,*

*vegetarisch mit Karotte oder Kürbis statt Lachs oder auch  
Mediterran: verfeinert mit getrockneten Tomaten, Feta und Basilikum.*