

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.*