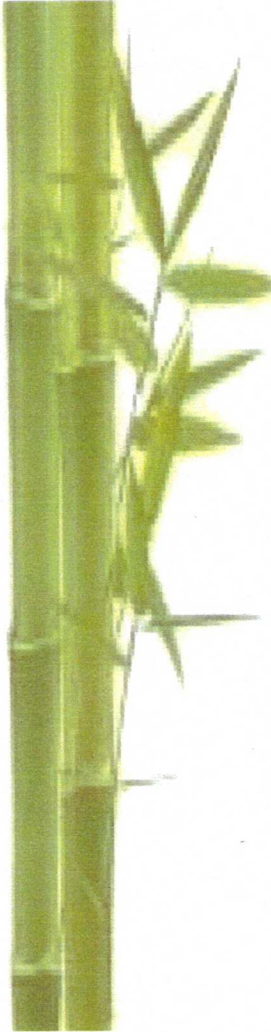


Sonntag, 18. Oktober 2026
Leitung: Sumi Lalo
KEFB - Duisburg-Innenhafen
16:00-19:00 Uhr

Sushi und Bowl

Familie und Freunde- Kochtreff-Gruppe 5
(O-1163053)



- 1 Maki-Sushi mit Lachs, Gurken und Avocado
2. Ura.Maki-Sushi mit Thunfischfüllung und schwarzem Sesam-Topping
3. Nigiri-Sushi mit geräuchertem/rohem Lachs-Topping
4. Nigiri-Sushi mit Garnelen-Topping
5. Nigiri-Sushi mit Omelett-Topping
6. One Pot Burrito Bowl
7. Bulgur Buddha Bowl
8. Bratapfel Bowl mit Schokoladen

Maki-Sushi mit Lachs , Gurken und Avocado

250 g Rundkornreis	in
500 ml Wasser	garen.
2 EL Reisessig	
1 TL Zucker	
1 TL Salz	vermischen und zum Reis geben, dann so lange Rühren, bis der Reis abgekühlt ist.
125 g sehr frischen Fisch (Lachs, Thunfisch, Forelle)	in dünne Streifen schneiden.
1 eingelegte/frisch Gurke,	
1 Avocado	in 5 cm lange Stifte schneiden, und
1 rote Paprika	
4 Nori-Blätter	auf Pergamentpapier auslegen je 1/6 der Reismenge auf die Noriblätter streichen und einen Rand frei lassen. Einen dünnen Strang
Wasabi-Paste	darüber geben, dann Fisch und Gemüse-Streifen darauf verteilen.
3 EL eingelegten Ingwer	auf dem Wasabistrang verteilen, Fest aufrollen und gut andrücken. Vor dem Servieren in mundgerechte Stücke schneiden und auf Teller anrichten.

Wichtig:

Der Fisch muss ganz frisch sein. Sushi kann bis zu 4
Stunden vorher zubereitet und im Kühlschrank aufbewahrt
werden. Die Rollen erst vor dem Servieren aufschneiden.



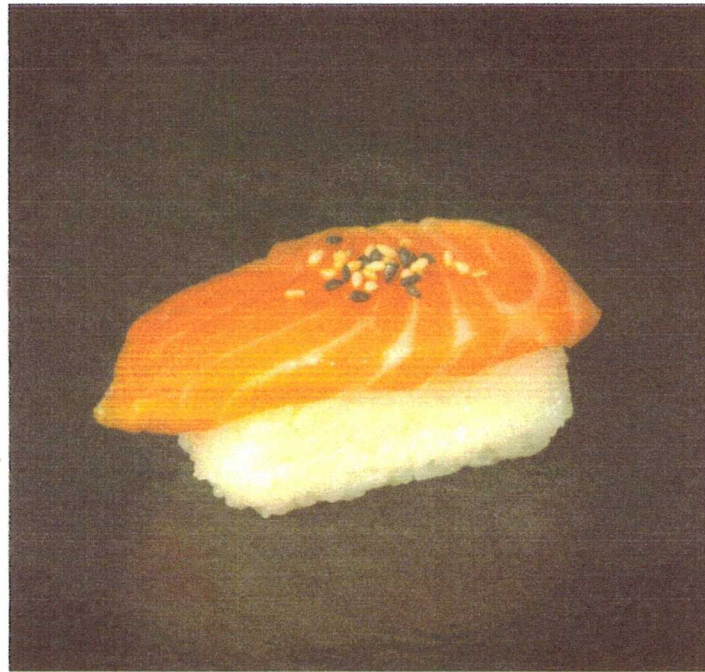
Ura-Maki-Sushi mit Thunfischfüllung & schwarzem Sesam-Topping

- | | |
|----------------------------|---|
| 250 g Rundreis | in |
| 500 ml Wasser | garen. |
| 2 EL Reisessig, | |
| 1 TL Zucker | und |
| 1 TL Salz | vermischen und zum Reis geben, dann solange rühren, bis der Reis abgekühlt ist. |
| 1 Dose Thunfisch, | |
| 2 EL japanische Majonaise, | |
| 1 Prise Pfeffer | und |
| 1 Bd. Schnittlauch, | kleingeschnitten, miteinander vermengen, dann beiseite stellen. |
| Die Bambusmatte | mit |
| Frischhaltefolie | belegen oder umwickeln, damit der Reis nicht daran kleben bleibt. |
| 1 St. Noriblatt | mit der glatten Seite nach unten auf die Bambusmatte legen und wie oben mit Reis belegen. Das Noriblatt samt Reis umdrehen, damit der Reis unten liegt. An den Rand eine Thunfischfüllung füllen, aufrollen und in den Kühlschrank stellen. Sushi aus dem Kühlschrank rausholen und mit |
| schwarzem Sesam | wälzen. Und die Sushi in mundgerechte Stücke schneiden und servieren. |



Nigiri - Sushi mit geräuchertem /rohem Lachs - Topping

250 g Rundreis	in
400 ml Wasser	mit
2 EL Reisessig,	
1 TL Zucker	und
1 TL Salz	zum Kochen bringen und abkühlen lassen.
Geräucherte/rohe Lachs	in Breite schneiden. Den Sushi-Reis zu
	länglichen Röllchen formen, mit
Wasabi	bestreichen, dann die geräucherten Lachs auf den
	Reis legen und gut andrücken.
Noriblätter	in dünne Streifen schneiden, die Sushi damit
	befestigen.



Nigiri - Sushi mit Garnelen - Topping

250 g Rundreis	in
400 ml Wasser	mit
2 EL Reisessig,	
1 TL Zucker	und
1 TL Salz	zum Kochen bringen und abkühlen lassen.
Garnelen	kalt abrausen, trockentüpfen, die Länge nach halbieren, mit
Reiswein	und
Shoyu	mischen und 2-5 Min. in Ruhe lassen. Den Sushi-Reis zu länglichen Röllchen formen, mit
Wasabi	bestreichen, dann die Garnelen auf den Reis legen und gut andrücken.
Noriblätter	in dünne Streifen schneiden, die Sushi damit befestigen.



Nigiri - Sushi mit Omelett - Topping

250 g Rundreis

in

400 ml Wasser

mit

2 EL Reisessig,

1 TL Zucker

und

1 TL Salz

zum Kochen bringen und abkühlen lassen.

Omelett:

4 Eier

aufschlagen. Mit

Salz, Pfeffer

gut verquirlen.

Butter oder Öl

in einer Pfanne erhitzen und die Eiermasse ca. 8 Min. stocken lassen. Aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und in dickere Scheiben schneiden. Den Sushi-Reis zu länglichen Röllchen formen, mit

Wasabi

bestreichen, dann den Omelett auf den Reis legen und gut andrücken.

Noriblätter

in dünne Streifen schneiden, die Sushi damit befestigen.



One Pot Burrito Bowl

(Hähnchen-Reis-Topf mit Mais und Kidneybohnen)

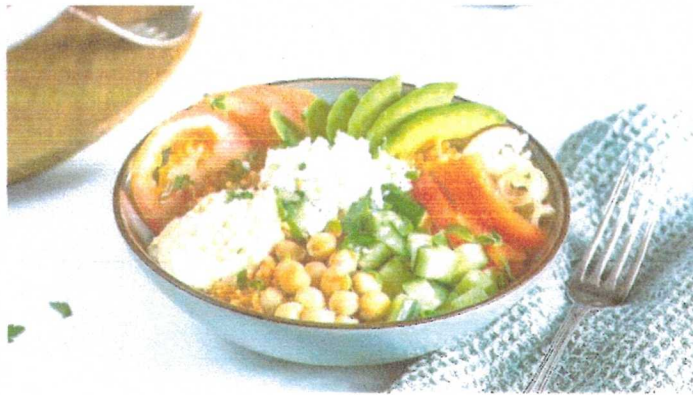
- | | |
|-------------------------|---|
| 1 Zwiebel | würfeln und in etwas |
| Öl | in einem Wok anschwitzen. |
| 500 g Hähnchenbrust | in kleine Stücke schneiden und mit den Zwiebeln |
| anbraten. | |
| 600 ml Hühnerbrühe, | |
| ca. 400 g Tomaten | gehackt, |
| ca. 330 g Mais | und |
| ca. 400 g Kidneybohnen | hinzugeben und mit |
| Taco-Gewürzmischung | nach Belieben würzen. Anschließend zum Kochen |
| | bringen. |
| 200 g Langkornreis | so hinzugeben, dass er komplett mit der Brühe bedeckt |
| | ist und köcheln lassen, bis er die Flüssigkeit aufgesogen |
| | hat. Von der Kochstelle nehmen und mit |
| 150g Gouda | gerieben, bestreuen. Den Deckel auflegen und warten, |
| | bis der Gouda zerlaufen ist. |
| ca. 200g saure Sahne | durchrühren und in Klecksen auf den Käse geben. 2 |
| Tomaten | waschen, würfeln und über die saure Sahne geben. |
| 1 Bd. Frühlingszwiebeln | putzen und in dünne Ringe schneiden. Die Hälfte über |
| | die saure Sahne geben und die andere Hälfte in einer |
| | kleinen Schüssel mit auf den Tisch stellen, damit man |
| | sich nach Belieben nachholen kann. |



Bulgur Buddha Bowl

100 Bulgur
 Salzwasser
 Gemüsebrühe
 2 kleine Champignon,
 1 kleine Zwiebel
 Öl
 Balsamico
 1 p
 1 Paprikaschote
 1 Tomate
 2 Frühlingszwiebeln
 1 Salatgurke
 1 Avocado
 Zitronensaft
 3 EL Kichererbsen
 Wasser
 4 EL Tomatenmark,
 Öl
 Salz,
 Pfeffer
 Zitronensaft
 ¼ Pck. Feta-Käse
 3 EL Humus
 Zitronensaft
 Pfeffer
 Petersilie

nach Packungsanweisung in
 oder
 garen. Während der Bulgur kocht,
 in Scheiben schneiden und etwas
 in einer Pfanne anbraten, mit einem Schuss
 ablöschen und beiseitestellen. Das Gemüse waschen.
 in Streifen schneiden,
 und
 in Scheiben schneiden.
 würfeln.
 halbieren und vorsichtig vor der Schale befreien und in Streifen
 schneiden, ggf. mit etwas
 beträufeln, damit sie nicht braun wird.
 auf ein Sieb geben und mit
 abspülen. Sobald der Bulgur fertig gegart ist, mit
 und geschnittenen Frühlingszwiebeln vermengen und mit
 und ggf. etwas
 abschmecken. In eine Müslischüssel ist unten mit Bulgur
 hineingefüllt, Gemüse, Pilze, Kichererbsen,
 zerbrockelt und
 oben auf dem Bulgur angerichtet und die Schüssel zum Schluss mit
 beträufelt und mit
 und
 dekoriert.



Bratapfel Bowl mit Schokoladen Zimt Crumble

Zutaten und Zubereitung Bratapfelkompott:

- | | |
|----------------------|--|
| 1,5 kg Äpfel | schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. |
| 1 EL Butter | vorsichtig in einem Topf erhitzen- nicht zu heiß werden lassen. |
| Die Apfelstücke | und |
| 100 g Mandelstifte | in die Pfanne geben und 5 Minuten darin schmoren. Jetzt |
| 1 TL Zimt, | |
| 1 EL brauner Zucker, | |
| 1 Saft einer Orange | und |
| 2 EL Zitronensaft | in den Topf geben und mit den Äpfeln vermengen . Weiter 5 Minuten schmoren - vom Hand nehmen und in einer großen Schüssel abkühlen lassen. |

Schokoladen-Zimt-Crumble:

- | | |
|----------------------------------|---|
| 150 g Mehl, | |
| 100 g Zucker, | |
| ½ TL Zimt, | |
| 1 TL Backkakao | und |
| 1 Prise Salz | mischen. |
| 125 g kalter Butter | in würfeln zugeben und mit den Fingern zu Streuseln verreiben. |
| 100 g Zartbitter-
schokoladen | |
| | grob gehackt, unterheben. Auf ein Blech verteilen. Backofen Ober/Unterhitze 180°C,
15-18 Minuten backen, bis knusprig. |

Zutaten und Zubereitung Creme:

- | | |
|------------------|---|
| 200 ml Sahne, | |
| 1,5 kg Quark, | |
| 500 g Mascarpone | und |
| 6 EL Puderzucker | in einer großen Schüssel zusammen mit dem Mixer aufschlagen und den
Kühlschrank stellen. |

Bowl in 3 Schüsseln anrichten:

- Quarkcreme in die Schüsseln verteilen. Bratapfelkompott auf die Creme geben.
Als Topping den Crumble..

