

Milchreis mal auf Japanisch!

Obst-Sushi

Mach Deinen Milchreis mal anders. Ob für die Schule, das Treffen mit Freunden oder einfach zu Hause: Obst-Sushi. Es soll ja nicht nur Deinem Gaumen schmecken, denn auch das Auge isst mit! Wir zeigen Dir, wie es geht!

Du brauchst ...

- * 250 g Milchreis
- * 1 l Kokosmilch oder normale Milch
- * Salz
- * Zucker
- * 1 Vanilleschote

- * 1 Sushi-Rollmatte
- * etwas Backpapier/Frischhaltefolie

Dekoration darf nicht fehlen ...

- * Obst Deiner Wahl (z. B. Kiwi, Mango, Apfel, Banane)
- * Kokosstreusel
- * Zimt
- * Sesamkörner

Und so geht's

Die Kokosmilch in einen Topf geben. Etwas Zucker, das Mark einer Vanilleschote und eine Prise Salz hinzufügen und aufkochen lassen. Danach gibst Du den Milchreis dazu und lässt ihn etwa 35 Minuten bei mäßiger Hitze kochen. Wenn der Reis fertig gekocht ist, lass ihn etwas abkühlen, damit Du Dir nicht beim Rollen die Finger verbrennst.

Am besten schneidest Du das Obst in Sticks oder Scheiben. Das Fruchtfleisch einer Mango (und auch von vielen anderen Früchten) kannst Du auch mit einem Gemüseschäler in Streifen schneiden.

Nun ist Dein Geschick gefragt

Sobald Du alle Sachen geschnibbelt hast, kann das Rollen beginnen. Dafür brauchst Du eine Sushi-Rollmatte (die gibt's in jedem Asia-Laden) und etwas Backpapier oder Frischhaltefolie (weil der Reis sonst gerne an der Matte festklebt). Das Backpapier legst Du auf die Matte und verteilst darauf den Milchreis in Form eines Rechtecks (etwa 10 cm). Am Ende soll die Reisschicht möglichst dünn aber gleichmäßig sein.

An das Ende, das Dir am nächsten ist, legst Du mit ein bisschen Abstand zum Rand Deine Obststicks. Danach rollst Du mit Hilfe der Matte – gaaanz eng – den Milchreis zu einer Rolle zusammen. Bevor Du die Rolle mit einem angefeuchteten Messer in kleine Sushi-Stückchen schneidest, kannst Du sie je nach Deinem Geschmack mit Kokosraspeln, Sesamkörnern oder einer Zimt-Zucker-Mischung bestreuen.

Aus dem restlichen Milchreis formst Du mit Hilfe eines Löffels kleine Klößchen. Die belegst Du dann mit den Obststreifen und -scheiben.

Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Lass es Dir schmecken oder: Itadakimasu!