



hr1-DOLCE VITA

## Anastasia Zampounidis

### Quinoa-Sushi

für ca 12 Stück

#### ZUTATEN

3 große Wirsingblätter

100 g Quinoa

1 EL Walnüsse

1 EL Sesamsaat

2 EL Sojasauce

2 EL Apfelessig

1 EL Walnussöl

100 g Rotkohl

1 orangefarbene Paprika

½ Salatgurke (geschält)

150-200 g pflanzlicher Aufstrich aus dem Glas (z.B. Rote-Bete-Aufstrich oder Paprikapaste)

Außerdem:

Sushi-Bambusmatte

Sojasauce zum Dippen

#### ZUBEREITUNG

Die Wirsingblätter in kochendem Wasser 1 Minute blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken und anschließend mit einem Nudelholz oder Pfannrücken platt rollen. Zum Trocknen auslegen

Quinoa in reichlich Wasser gar (45 Minuten) kochen, dann in ein Sieb abgießen.

Walnüsse und Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldgelb anrösten, danach in einer Schale mit Sojasauce, Essig und Öl vermischen. Quinoa dazugeben und alles gut verrühren.

Rotkohl putzen, Paprika halbieren, putzen, Gurke schälen. Alles in feine Streifen schneiden. Auf jedes ausgebreitete Wirsingblatt 1 EL Aufstrich verstreichen und 1 EL Quinoa verteilen, dabei jeweils etwas Rand frei lassen. Gemüse auf den unteren Bereich der Blätter legen und diese mit Hilfe der Bambusmatte von unten aufrollen und dabei leicht andrücken. Die Rollen in kleine Sushi-Stücke schneiden und mit Sojasauce servieren.

Rezept aus dem Buch:

**Anastasia Zampounidis**

**Für immer zuckerfrei – Meine Glücksrezepte**

Lübbe Verlag (Lübbe Ehrenwirth)

ISBN 978-3431041101