



RAINBOW-SUSHI-SANDWICH

ZUTATEN

g mit Reisessig gekochter Sushireis

Blätter Nori-Blätter

Stk Tofu-Patty aus dem Supermarkt, in Scheiben geschnitten

Bund Rote-Rande-Saft

Stk Avocado

Stk. kleine Gurke

Stk kleine bunte Karotten

Stk Süßkartoffeln

g THOMY Mayonnaise à la Française

ANWEISUNG

- Schritt 1 Zwei gegenüberliegende Ecken des Nori-Blattes zusammennehmen und eine davon mit etwas Wasser anfeuchten. Die andere „ankleben“.
- Schritt 2 Avocado und Gurken in dünne Scheiben schneiden, Karotten fein raspeln. Süßkartoffel schälen, würfeln und in einem Topf mit Wasser fünf bis zehn Minuten kochen und anschliessend zerdrücken.
- Schritt 3 Nori-Blatt mit der glänzenden Seite nach unten auslegen, mit nassen Fingern leicht anfeuchten.
- Schritt 4 1 grossen EL gekochten Sushireis auf die Mitte des Nori-Blattes geben und kreisrund mit dem Löffel andrücken.
- Schritt 5 Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und Tofuscheiben nacheinander goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- Schritt 6 Gemüse und zerdrückte Süßkartoffel bzw. Tofu nacheinander aufschichten und am Ende mit THOMY Mayonnaise à la française verfeinern.
- Schritt 7 1 grossen EL gekochten Sushireis als oberste Schicht auftragen und andrücken.
- Schritt 8 Die übrigen beiden Ecken zusammennehmen und unter die sich treffenden Ecken schieben. Sandwich-Päckchen gut zusammendrücken und ggfs. hier und da mit Wasser anfeuchten, damit es besser hält. In der Mitte auseinanderschneiden.