

Linsen-Suppe, Karotten-Apfel-Salat und Sushi-Kreation

Für zwei Personen

Für die Sushi-Kreation:

100 g Räucherlachs	1 EL kleine Kapern	100 g Essiggurken (Cornichons)
3 quadrat. Algenblätter	1 EL Schmand	1 EL Mayonnaise
1 TL mittelscharfer Senf	1 EL Sojasauce	1 EL Reissessig
1 EL heller Balsamicoessig	60 g Sushireis	Salz

Für den Karotten-Apfel-Salat:

2 Karotten	2 Äpfel	1 TL eingelegter Ingwer
1 EL Sojasauce	1 EL Mayonnaise	

Für die Linsensuppe:

60 g gelbe Linsen	1 Karotte	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	150 ml Gemüsefond	1 TL Tomatenmark
1 TL Kumin	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Sushi-Kreation:

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Salz hinzugeben und den Reis darin bei geschlossenem Deckel gar kochen lassen. Den fertigen Reis in eine große Schüssel umfüllen und dort abkühlen lassen.

Räucherlachs in längliche Scheiben schneiden. Essiggurken, Kapern, den abgekühlten Reis, Senf, Sojasauce, Reissessig, Mayo und Balsamicoessig miteinander vermengen.

Die Algenblätter auf einer Sushi-Bambusmatte ausbreiten. Die Reismasse gleichmäßig auf den Algenblättern verteilen, nur auf einer Seite einen Streifen von ca. 2 cm frei lassen. Auf die obere, mit Reis belegte Seite des Algenblattes die Lachstranchen und den Schmand verteilen. Die Algenblätter zu einer Rolle formen. Den freigelassenen Streifen mit etwas Wasser befeuchten, um die Rolle zu verschließen. Die Rolle in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.

Für den Karotten-Apfel-Salat:

Karotten schälen, Enden entfernen und die Karotten in sehr kleine Würfelchen schneiden. Äpfel schälen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und das Fruchtfleisch ebenso sehr fein würfeln. Den eingelegten Ingwer klein schneiden. Karotten, Äpfel und Ingwer vermengen und mit Sojasauce und Mayonnaise abschmecken. Salat bis zum Anrichten ziehen lassen.

Für die Linsensuppe:

Karotte schälen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen und würfeln. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Karotten darin anschwitzen. Mit Gemüsefond ablöschen, die Linsen, Tomatenmark und Kumin hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze für ca. 15 Minuten köcheln lassen. Die fertige Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Anrichten nochmals mit dem Pürierstab aufmixen.

Orientalische Linsensuppe, asiatischer Karotten-Apfel-Salat und Sushi-Kreation auf Tellern anrichten und servieren.

Eva Joelli am 30. Januar 2018