

# Riesengarnelen-Sushi mit philippinischem Glasnudel-Salat

Für zwei Personen

**Für den Glasnudelsalat:**

100 g Riesengarnelen	200 g Glasnudeln	100 g Bohnen
$\frac{1}{2}$ Brokkoli	2 Karotten	2 unbehandelte Limetten
3 Frühlingszwiebeln	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
100 ml Sojasauce	50 ml Rohrzuckeressig	25 ml Zitronenlimonade
100 ml Hühnerfond	2 EL Sonnenblumenöl	Salz
Pfeffer		

**Für das Sushi:**

150 g Lachs, Sushi-Qualität	150 g Thunfisch, Sushi-Qualität	5 Riesengarnelen
200 g Sushireis	8 Noriblätter	2 Avocados
$\frac{1}{2}$ Gurke	20 g eingelegter Ingwer	2 EL Frischkäse
50 g Wasabipaste	200 ml Reissessig	2 EL weißer Sesam
2 EL schwarzer Sesam	2 EL Zucker	2 TL Salz

Für das Sushi den Reis in einem Topf mit Wasser fünf Minuten auf voller Hitze zum Kochen bringen. Anschließend 15 Minuten bei niedriger Temperatur ziehen lassen.

Für den Glasnudelsalat die Karotten von den Enden befreien, schälen und in Streifen schneiden. Den Brokkoli putzen, waschen und klein schneiden. Die Bohnen von den Enden befreien. Das Gemüse in heißem Wasser für fünf Minuten garen. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken. Für den Glasnudelsalat ebenfalls die Garnelen von Kopf, Schale und Darm befreien, waschen und trocken tupfen. Die Garnelen mit etwas Sojasauce, etwas Rohrzuckeressig, der Zitronenlimonade, Pfeffer und Salz marinieren. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Anschließend in dem Sonnenblumenöl scharf anbraten und die marinierten Garnelen dazugeben. Etwas Wasser mit Salz zum Kochen bringen und die Glasnudeln darin bissfest kochen.

Für das Sushi den Sushireis mit dem Zucker, dem Salz, etwas Reissessig und Wasser vermengen und zum Abkühlen auf einen großen Teller geben.

Für das Sushi den Fisch waschen und trocken tupfen. Die Garnelen von Kopf, Schale und Darm befreien, waschen und trocken tupfen. Die Gurke von den Enden befreien und in lange, dünne Streifen schneiden. Die Avocados schälen, vom Kern befreien und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Aus den Noriblättern, dem Reis, dem Fisch, dem Gemüse, etwas Wasabi und dem Frischkäse Maki, Nigiri und Inside-Out-Rollen herstellen. Je nach Rolle und Geschmack in den Sesamkörnern wälzen.

Für den Salat das Gemüse zu den gebratenen Garnelen geben und kurz mit anbraten. Anschließend die gekochten Nudeln mit unterheben. Alles in eine große Schüssel geben und mit dem Hühnerfond übergießen. Die Limetten halbieren und auspressen. Zum Schluss mit der restlichen Sojasauce, dem Rohrzuckeressig, dem Limettensaft, Pfeffer und Salz verfeinern.

Die Frühlingszwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden.

Das Sushi mit dem philippinischen Glasnudelsalat auf Tellern anrichten, das Sushi mit dem eingelegten Ingwer, etwas Sojasauce, dem Wasabi und den Esstäbchen garnieren, den Salat mit den Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.

Sarah Grosch am 14. September 2015