



Koreanisches Gimbap mit Gemüse & Walnüssen



Zubereitung:

Zubereitung:

1. Reis in eine Schüssel geben und gründlich mit Wasser durchspülen. Wasser abschütten und Reis mit frischem Wasser und etwas Salz in einen Topf geben. Anschließend aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Reis dann zugedeckt auskühlen lassen.

2. In der Zwischenzeit beide Möhren schälen. Eine Möhre in lange Stifte schneiden und in einer Pfanne mit zwei Spargelstangen in etwas Wasser kurz blanchieren. Die andere Möhre sowie die zwei restlichen Spargelstangen mit dem Sparschäler in feine Scheiben schneiden. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen, die andere Hälfte anderweitig verwenden. Nori-Blätter auf die gewünschte Größe zurechtschneiden. Walnüsse grob hacken.

3. Die Sushi-Rollmatte mit Frischhaltefolie umwickeln. Eine Schüssel mit kaltem Wasser zum Benetzen der Finger bereitstellen. Ein Nori-Blatt mit der rauen Seite nach oben auf die Matte legen. Dann den Reis ca. 1 cm dick auf das Blatt verteilen und dabei an den Rändern je 1 cm frei lassen. die Hälfte der Walnüsse darüber verteilen und dann je eine Spargelstange und eine Reihe der Möhrenstifte auf das untere Drittel legen. Das Blatt von unten her aufrollen. Sobald das Gimbap aufgerollt ist, mit den Händen nochmals Druck auf die Rolle ausüben, damit alles schön fest zusammenbleibt.

4. Die Rolle nun mit einem sehr scharfen Messer in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Dabei nach jedem Schnitt die Klinge des Messers mit etwas Wasser befeuchten. Für den Salat das Öl, die Sojasauce und den Zitronensaft in eine Schüssel geben und die Möhren- und Spargelscheiben sowie die Walnüsse darin marinieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat auf einen Teller geben und das Gimbap darüber verteilen. Sofort servieren oder bis zum Verzehr kaltstellen.

Zutaten für 2 Portionen :

- 2 Nori-Blätter
- 200 g Rundkornreis
- 400 ml Wasser
- 2 Möhren
- 4 Stangen grüner Spargel
- 50 g Walnüsse aus Kalifornien
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zitrone
- Salz & Pfeffer

Außerdem:

- 1 Sushi-Rollmatte