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.

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

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.