

# Schinken Maki

---

14.August 2023

Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten (exkl. Wartezeit)

## ZUTATEN

- 6 Scheiben Traditions-Beinschinken**
- 300 g Sushi-Reis
- 60 ml Reis-Essig
- 15 g Kristallzucker
- 2 Stück Karotten
- 1/4 Stück Salatgurke
- 40 g Sesam
- 75 ml Sojasauce

## ZUBEREITUNG

- Den Sushi-Reis in ein Haarsieb geben und so lange mit kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar ist. Anschließend den Reis 15-30 Minuten in kaltes Wasser geben.
- Den Reis noch einmal gut mit kaltem Wasser waschen, mit 300ml Wasser in einen Topf geben und einmal aufkochen lassen. Danach ca. 10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis das Wasser verkocht ist. Im Anschluss den Reis noch 10 Minuten im Topf quellen lassen.
- Während der Reiszubereitung den Reis-Essig mit dem Kristallzucker in einem Topf aufkochen, danach auskühlen lassen.
- Die Karotten und die Salatgurke waschen und in ca. 0,5cm dicke Streifen schneiden.
- Den Sushi-Reis mit dem ausgekühlten Essig gut vermengen.
- Eine Klarsichtfolie auf der Arbeitsfläche ausbreiten.
- Drei Scheiben Schinken, leicht überlappend, nebeneinanderlegen.
- Den Sushi-Reis darauf verteilen, dabei die Ränder jeweils ca. 1cm frei lassen.
- Am Ende vom unteren Drittel vom Reis mittig die Gemüsesticks platzieren.

- Die Schinken Maki vorsichtig mithilfe der Frischhaltefolie aufrollen, dabei leichten Druck ausüben. Das Ganze wiederholen.
- Die fertig Schinken Maki in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank legen.

## **FERTIGSTELLUNG**

- Den Sesam in einer beschichteten Pfanne rösten, abkühlen lassen und in eine kleine Schüssel füllen.
- Die Sojasauce ebenfalls in ein kleines Schüsselchen füllen.
- Die Schinken Maki mit einem scharfen Messer vorsichtig in ca. 1,5cm breite Stücke schneiden und mit dem gerösteten Sesam und der Sojasauce servieren.

## **Tipps für die Zubereitung:**

- Frischhaltefolie: Unter die Schinkenscheiben unbedingt eine Frischhaltefolie legen. Die Frischhaltefolie hilft dir ungemein beim Aufrollen der Maki. Außerdem kannst du die fertige Schinken Maki-Rolle gleich damit einwickeln und so nochmal die Rolle schön in Form drücken.
- Gemüse: Du kannst natürlich auch anderes Gemüse als Gurke und Karotte für die Schinken Maki verwenden. Sie schmeckt auch sehr gut mit Avocado (diese musst du aber unbedingt gut mit Zitronensaft vor dem Füllen beträufeln sonst wird sie braun). Wenn du es würziger magst, fülle die Schinken Maki mit eingelegtem Gemüse wie eingelegtem grünen Spargel.
- „Inside Out Rolls“: Du kannst die Schinken Maki auch als „Inside Out Rolls“ servieren. Dafür verteilst du zuerst den vorbereiteten Sushi-Reis auf der Frischhaltefolie und legst die Schinkenscheiben auf den Reis. Auf den Schinken gibst du dann noch die Gemüsesticks. Danach rollst du die Reisrollen vorsichtig auf.

