



Uschi blüht auf / Rezept von Uschi Zezelitsch
12.4.2026

Bärlauch-Röllchen (Maki)

Zutaten:

Bärlauch

Nori-Algen-Blätter

fertiges (selbst gemachtes) Bärlauch-Pesto

gekochter, abgekühlter Sushi-Reis

Reis-Essig

gekochte Eier

etwas Frischkäse

Senf

Salz, Pfeffer

Eventuell: geräucherte Forelle, Champignon-Köpfe

Außerdem: Sushi-Matte, scharfes Messer

Von Vorteil ist, die Bärlauch-Blätter ganz kurz in heißes Wasser zu tauchen, um sie geschmeidig zu machen.

Für die Fülle vermische ich gekochten Sushi-Reis - er sorgt für die nötigen natürlichen Klebstoffe - mit ganz klein gehacktem Eiweiß und den Dottern, die ich mit etwas Senf verrührt habe.

Dann vermenge ich etwas Frischkäse mit Bärlauch-Pesto und gebe das ebenfalls zum Reis.

Die Bärlauch-Blätter lege ich dachziegelartig auf meine Sushi-Matte, das Algenblatt darauf, verteile die Reisfülle darauf und rolle alles ein.