

Süßes Sushi mit Eis

Zubereitet mit: Langnese

ca. 60 min | normal

Zutaten

für 4 Portionen

- 250 g Milchreis
- 3 EL Zucker
- 1 EL Butter
- 100 g Erdbeeren
- 100 g Mango
- 100 g Kiwi
- 1 l Milch
- 4 EL Kokosflocken
- 4 Kugeln Cremissimo Solero

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	1782 kJ
Energie (Kilokalorien):	426 kcal
Fett:	20 g
davon gesättigte Fettsäuren:	14 g
Kohlenhydrate:	47 g
davon Zucker:	38 g
Ballaststoffe:	3,1 g
Eiweiß:	12 g
Salz:	0,38 g

Zubereitung

1. Die Butter in einem großen Topf schmelzen und den Milchreis unter Rühren in der Butter anschwitzen.

2. Die Milch und den Zucker zum Milchreis hinzu geben. Bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten abgedeckt köcheln lassen. Gelegentlich mit einem Holzlöffel umrühren. Achtung: Der Milchreis darf für das Sushi nicht zu flüssig sein, sondern sollte eine klebrige Konsistenz haben.

3. Erdbeeren waschen, vom Strunk trennen und in Würfel schneiden. Die Mango entkernen, in lange Streifen schneiden und in Chiasamen wälzen. Die Kiwi schälen und ebenfalls in kleine Streifen schneiden.

4. Den Milchreis in einer separaten Schüssel abkühlen lassen.

5. Eine Sushi-Matte mit Frischhaltefolie umhüllen und den Milchreis in einer dünnen Schicht darauf

verteilen. Am oberen Rand ca. 2cm aussparen. Die Früchte jeweils längs in einer Reihe auf dem Sushi verteilen.

6. Fürs Rollen die Finger ein wenig befeuchten. Die Matte langsam aufrollen und bei jeder Drehung die Rolle vorsichtig zusammendrücken. Die Enden sanft andrücken.

7. Kokosflocken ohne Fett in einer erhitzten und beschichteten Pfanne unter gelegentlichem Rühren anrösten, bis sie goldbraun sind. Pistazien in kleine Stücke hacken und die Schokolade raspeln.

8. Die Sushi-Rollen nach Belieben in Kokosflocken, Pistazien und Schokoladenraspeln wälzen und mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden. Tipp: Das Messer zwischendurch immer anfeuchten, damit es besser durch die Rolle geht. Mit dem Eis anrichten.

Tipps zu diesem Rezept

Die Sushi-Matte kann alternativ auch mit einem aufgeschnittenen Gefrierbeutel ummantelt werden. Dies sorgt für mehr Stabilität.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 30 min Kochzeit: 30 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns