

Vegetarische Temaki

Zubereitungszeit **30 Minuten**

Kalorien pro Portion **195**



Zutaten für 4 Personen

180 g Sushi-Reis
30 g rote Paprika
60 g grüner Spargel
6 Blätter Salat
6 Nori Blätter
Wasabi
Mayonnaise

Nori-Blätter in ca. 15 × 10 cm schneiden. [Sushi Reis](#) auf der linken Hälfte des Nori-Blattes verteilen (ca. 4 cm breit). In der Mitte eine Rille für die Füllung drücken, darauf Wasabi und Mayonnaise verstreichen. Die Füllungen (Paprika, Spargel, Salat) auf den Reis geben und Nori-Blätter vorsichtig zu einem Kegel aufrollen, dabei an einer der Ecken mit dem Rollen beginnen.