Artikel vom 10.03.2026 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 16:01 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/gimbap

Gimbap



Foto: Leonie Jaxy

Zutaten (für 8 Rollen):

2 Tassen Sushireis

8 Noriblätter

½ Salatgurke

2 Möhren

¼ eingelegter Rettich

200 g Tofu

1 Spitzpaprika

2 EL Sesamöl

Salz

Zubereitung:

Den Reis gründlich waschen, bis das Wasser klar ist. Zusammen mit einer Tasse Wasser und einer Prise Salz den Reis zum Kochen bringen. Für 15 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen und zum Schluss noch einmal 10 Minuten ziehen lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Während der Reis kocht, Gurke, Möhren und Paprika waschen und in sehr feine lange Streifen schneiden. Wer keinen eingelegten Rettich im Super- oder Asiamarkt findet, kann diesen auch ganz einfach zuhause selber einlegen. Der Tofu folgt dem Beispiel des Gemüses und wird ebenfalls in lange, dünne Streifen geschnitten. Alle Zutaten für die Füllung bereitstellen. Ist der Reis fertig, diesen etwas abkühlen lassen. Dann das Sesamöl unterrühren. Nun ein Brett oder eine andere saubere, glatte Oberfläche nehmen und ein Noriblatt bereitlegen. Dabei die raue Seite nach oben legen und die lange Kante zu einem zeigen lassen. Circa 5 EL vom Reis auf das Noriblatt verteilen und diesen mit der Unterseite des Löffels auf dem Algenblatt verteilen und glattstreichen. Dabei am oberen Rand horizontal eine Fläche von circa 2 cm Breite frei lassen.

Für die Füllung jeweils 3 bis 5 Streifen von den Gemüsesorten und dem Tofu nehmen und horizontal beginnend am unteren Ende des Algenblattes die Füllung auf das Noriblatt legen. Beim Aufrollen die untere Kante des Noriblatts mit beiden Händen greifen, den Inhalt gut kompakt zusammendrücken und nach oben hin alles zusammenrollen. Das freie Algenblattstück mit wenig Wasser anfeuchten und damit die Rolle verschließen. So verfahren, bis alle acht Algenblätter gefüllt sind. Für den besseren Transport können die Rollen im Ganzen gelassen werden und erst auf der Arbeit in der Küche in Stücke geschnitten werden. Wer es pragmatisch mag, kann die Rolle auch wie einen Wrap essen. Gekühlt halten sich die Rollen 4 bis 5 Tage.

Tipp: Die Füllung lässt sich ganz unterschiedlich wählen, je nach Geschmacksvorlieben. Beliebte Füllungen sind – neben eingelegtem Gemüse – Spinat und Omelette.

Leonie Jaxy