



## Matjes-Rollen nach Sushi-Art von Mario Kotaska

### Zutaten (für vier Portionen):

#### Sauce

Dill  
1 rote Zwiebel  
1 säuerlicher Apfel  
1/2 Zitrone, unbehandelt  
150 g Schmand  
1-2 TL Wasabi-Paste

#### Matjes-Rollen

200 g Bohnen, TK oder frisch  
Bohnenkraut  
1 Packung Bacon, in Scheiben  
4 Matjes-Filets  
Öl zum Braten

#### Sowie

200 g Sushi-Reis  
30 ml Reissessig  
1 EL Zucker  
1 TL Salz  
1-2 Stangen Frühlingszwiebeln  
4 TL Sushi-Ingwer

### Zubereitung (50 Minuten, ohne Garzeiten):

Den Reis gründlich waschen, dann etwa 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Im Anschluss mit 240 Milliliter Wasser in einen Topf geben, aufkochen und bei niedriger Hitze 15 Minuten quellen lassen, den Reis dann von der Platte nehmen und nochmal zehn Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit in einem separaten Topf Reissessig mit Zucker und Salz sanft erwärmen, um den Zucker zu lösen. In diese Mischung fein geschnittene Frühlingszwiebeln und einen Teil des Sushi-Ingwers geben, über den heißen Reis geben, gründlich vermischen und warmhalten.

Für die Sauce Dill fein hacken, Zwiebel und Apfel fein würfeln, in eine Schüssel geben. Zitronenabrieb, Schmand und Wasabi-Paste hinzufügen, vermengen und durchziehen lassen.

Die Bohnen bei Bedarf putzen und zuschneiden, in einer großen Menge Salzwasser mit Bohnenkraut bissfest garen, dann abgießen, in Eiswasser abschrecken und trocknen.

Die Speckscheiben nun leicht überlappend auf einer Sushi-Matte mit Backpapier auslegen. Die gegarten Bohnen darauflegen und den überschüssigen Speck abschneiden, dabei einen kleinen Rand behalten. Von den Matjes-Filets den Schwanz abtrennen, aufklappen und die Filets mit der Sauce bestreichen. Anschließend zusammenklappen und auf Speck und Bohnen platzieren. Nun alles zusammenrollen und auf der Verschlussseite des Specks in etwas Öl knusprig anbraten,



danach kurz ruhen lassen. Schließlich den Reis anrichten.

Die Rolle in dicke Scheiben schneiden und mit Sauce ebenfalls anrichten. Wasabi-Paste und Sushi-Ingwer dazu servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

661 kcal – 43 g Fett – 15 g Eiweiß – 54 g Kohlenhydrate

**Dieses Gericht ist glutenfrei.**