

# Süsskartoffel-Sushi mit Mandeldip

## Zutaten für 2 Portionen

### Für die Süsskartoffel-Sushi

- 300 g Süsskartoffeln
- 3 Noriblätter - jedes Blatt in 4 Teile schneiden
- 100 g Reismehl
- 1 EL Kartoffelstärke

### *Weitere Zutaten und Gewürze*

- 500 ml Wasser
- 1 EL Kokosöl
- 1 TL Saft einer Bio-Zitrone
- 30 g Mandelmus
- 1 EL Kokosblütenzucker (optional)
- 1 TL Kristallsalz
- 1 EL frisch gehackten Koriander

### Für den Mandeldip

- 100 ml Mandelmilch
- 100 g Mandelmus
- 2 EL Saft einer Bio-Zitrone
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- Kristallsalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL frisch gehackten Koriander

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 30 Minuten

Für die Süsskartoffel-Sushi das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Süsskartoffeln ungeschält darin ca. 30 Minuten kochen. Dann herausnehmen, schälen und pürieren.

Das Reismehl und die Kartoffelstärke zusammen mit Zucker, Zitronensaft, Mandelmus und Koriander zu einem geschmeidigen Teig vermengen und zu einer gleichmässig dünnen Rolle formen.

Die Rolle anschliessend in 12 gleichlange Stücke schneiden. Jeweils ein Stück auf ein zugeschnittenes Noriblatt legen und aufrollen.

Dann das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die gefüllten Noriblätter darin bei mittlerer Hitze so lange anbraten, bis sie eine schöne braune Farbe bekommen haben.

Für den Dip alle Zutaten miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### **Nährwerte pro Portion**

Kalorien: 492 kcal, Kohlenhydrate: 81 g, Eiweiss: 10 g, Fett: 13 g



#### **Link zum Rezept**

<https://zdg.de/rezept-suesskartoffel-sushi.html>