

Sushi-Reis-Bällchen mit Blaubeer-Sauce

Zutaten für 4 Personen:

125 g Sushi-Reis
1/2 kleine rote Chilischote
50 g Pistazien
1-2 EL Sushi-Essig (ersatzweise Apfelessig mit 1 Prise Zucker)

Salz

Für die Blaubeersauce

4 Beutel grüner Tee mit Grapefruit-Zitronen-Aroma
1 Vanilleschote
125 g wilde Blaubeeren aus Kanada (aus dem Glas)
1 EL Zucker
2 TL Speisestärke
Salz



Zubereitung:

1. Sushi-Reis nach Packungsanweisung garen und quellen lassen. Chilischote putzen, abspülen und die Kernchen entfernen. Chilischote und Pistazien fein hacken. Beides unter den heißen Reis mischen und mit Sushi-Essig und Salz abschmecken. Etwas abkühlen lassen und mit angefeuchteten Händen aprikosengroße Bällchen formen.
2. Teebeutel mit 250 ml Wasser in einem kleinen Topf aufbrühen und nach Anleitung ziehen lassen. Vanilleschote aufschneiden und Mark herauskratzen. Teebeutel entfernen. Vanilleschote mit -mark, abgetropfte wilde Blaubeeren und Zucker zum Tee geben und ca. 5 Minuten leise köcheln lassen. Stärke mit wenig kaltem Wasser verrühren und in die wilden Blaubeeren einrühren. Einmal aufkochen lassen. Mit einer Prise Salz abschmecken und auskühlen lassen. Die Sushi-Reis-Bällchen mit der Blaubeer-Sauce zusammen anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten + Kühlzeit

Nährwertangaben pro Portion ca.:

Energie: 213 kcal / 891 kJ

Eiweiß: 4,5 g

Fett: 6,8 g

Kohlenhydrate: 33 g

Wild Blueberry Association of North America
Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten

