



Süße Schoko–Maki mit Mango



REZEPT

Zutaten für 2–3 Portionen:

300g Mango
125g Sushi–Reis
70g 70% Schokokuvertüre
25ml Agavendicksaft
10ml Walnussöl
2 Seetangblätter
Saft einer halben Zitrone

Zubereitung:

Sushi–Reis nach Packungsanleitung zubereiten und abkühlen lassen. Die Schokokuvertüre klein hacken und gemeinsam mit dem Walnussöl in einer Schale über heißem Wasserdampf schmelzen. Die geschmolzene Kuvertüre mit Agavendicksaft und dem Reis vermengen und gut durchmischen. Die Mango schälen, den Kern entfernen und 8–10 Streifen mit ca. 5mm Dicke abschneiden und zur Seite legen. Die restliche Mango in einen Standmixer füllen, Zitronensaft zufügen und zu einem cremigen Mus pürieren. Jeweils ein Seetangblatt zu einem Drittel mit dem Schokoreis befüllen, flach drücken, die Hälfte der Mangostreifen in die Mitte auf die Reisfüllung legen. Die Enden der Seetangblätter mit Wasser befeuchten und von der Längsseite her einrollen und fest andrücken. Von der Rolle ca. 1–1,5cm dicke Maki–Scheiben abschneiden. Die Schoko–Makis auf einem Teller anrichten und mit dem Mangomus servieren.

Tipp:

Alternativ zu Mango kann man auch Beeren oder Orangen verwenden. Beim Einrollen ist jedoch Vorsicht geboten, dass weiche Obsisorten nicht zerdrückt werden.