



Fruchtige, süße Sushi-Donuts

Zutaten für 4-5 Personen (9 Donuts)

- 350 g Sushi-Reis
- 50 g Rohrzucker
- 1 kl TL gemahlene Vanille (oder eine Vanille-Schote auskratzen und Schote selbst auch mitkochen lassen; Schote wieder entfernen)
- 1 Limette
- 150 ml Kokosmilch

Außerdem: Donut-Silikonförmchen

Zum Garnieren (nach Belieben, aber hier verwendet)

- 2 Kiwis
- 1/2 Mango
- 3-4 Erdbeeren
- 15-20 g Kokosraspel
- 1 TL schwarze Sesamkörner
- Minze zum Verzieren

Für die lila Soße

- 100 g Cashewnüsse (über Nacht eingeweicht)
- 50 g TK-Heidelbeeren
- 50 ml Kokosmilch
- 1 EL Reissirup oder Agavendicksaft
- Optional: 1 TL Açai-Pulver (für eine intensive lila Färbung)

Zubereitung (Einweichen der Cashewnüsse über Nacht + ca. 30 Minuten Arbeitszeit)

1. Vorbereitung: Cashewkerne über Nacht, mindestens aber 4-6 Stunden in Wasser einweichen lassen. 50 g TK-Heidelbeeren auftauen. Tipp: Wenn Ihr keinen Hochleistungsmixer habt, kocht die Cashewkerne einige Minuten, bis sie ganz ganz weich werden. So könnt Ihr die cremige Soße auch mit einem einfachen Küchenmixer herstellen oder benutzt Cashewmus, welches es fertig zu kaufen gibt.
2. 350 g Sushi-Reis unter fließendem Wasser spülen und mit 400 ml Wasser zum Kochen bringen. Hitze auf kleinste Flamme stellen und den Reis ca. 5 Minuten nur sanft köcheln lassen. Dabei 50 g Rohrzucker und 1 TL gemahlene Vanille in den Reis einrühren. Dann 150 ml Kokosmilch und den Saft einer Limette einrühren und den Reis nochmals 5-8 Minuten sachte weiter köcheln lassen. Den Sushi-Reis anschließend ohne Hitzezufuhr 10 Minuten quellen lassen.
3. 15-20 g Kokosraspel ohne Fett in einer Pfanne ganz leicht rösten.
4. 2 Kiwis schälen und in feine Scheiben schneiden (wirklich hauchdünn!). Erdbeeren waschen, Erdbeergrün entfernen und ebenfalls ganz dünn aufschneiden. Eine halbe Mango schälen und in feine Streifen schneiden. Das funktioniert auch gut mit einem scharfen Gemüseschäler, den die Steifen sollten wirklich ganz zart sein.
5. Sushi-Reis in die Silikonförmchen einfüllen und mit den Händen kräftig in die Form hineindrücken. Ich benutze dafür Einweg-Küchenhandschuhe. falls Ihr keine Handschuhe habt, macht die Hände etwas nass, damit der Reis nicht so an den Fingern kleben bleibt. Den Reis in die Formen drücken, bis sie sehr gut gefüllt sind. Reis in der Form ein paar Minuten weiter auskühlen und quellen lassen.
6. Dann die Donuts vorsichtig aus der Form nehmen. Vorgang so lange wiederholen, bis der Reis aufgebraucht ist.
7. Für die hübsche lila Soße, die über Nacht eingeweichten Cashewkerne abgießen und mit 50 g aufgetauten TK-Heidelbeeren, 50 ml Kokosmilch, 1 EL Reissirup oder Agavendicksaft sowie optional 1 TL Açai-Pulver im Hochleistungsmixer pürieren.
8. Gut zu wissen: Ihr werdet sehen, dass die Cashewsoße von der Menge viel mehr ist, als Ihr nur zum "Garnieren" der Donuts braucht. Das liegt daran, dass man bei Hochleistungsmixern eine gewisse "Mindestmenge" an Nüssen für Soßen verwenden muss, damit die Schneideblätter des Mixers gut greifen. Es ist aber auch super, etwas mehr von der Cashewsoße zu haben. Denn diese reiche ich zum Dippen zu den Donuts dazu. Falls dennoch Soße übrig bleibt, gebt diese einfach zu Eurem nächsten Müsli oder über Euer Porridge. Auch Obst lässt sich wunderbar darin dippen!
9. Abschließend die Sushi-Donuts nach Belieben und eigener Kreativität mit Erdbeer-, Mango- und Kiwischeiben dünn belegen. Dann die Soße dünn über eine Seite der Donuts träufeln und die Donuts mit schwarzen Sesamkörnern sowie Kokosraspeln garnieren. Mit Minze verzieren.

Super hübsche Sushi-Donuts als extravagantes veganes Dessert sind super für heiße Sommertage!