

Fruchtige, süße Sushi-Donuts

Wie wäre es mit einem fruchtig, süßen Sommerdessert, das auch noch hinreißend aussieht? Dann sind diese grandiosen Sushi-Donuts genau das Richtige für Euch! Habt Ihr Sushi schon Mal süß als Nachspeise probiert? Zu diesen Sushi-Donuts gibt es bei mir eine Cashew-Heidelbeercreme - sowohl als Topping (die lila Streifen auf den Donuts), als auch als Dipp dazu. Wer mag, kann aber auch Erdbeeren oder die halbe Mango, die in diesem Rezept übrig bleibt, mit etwas Agavendicksaft oder Reissirup und ein wenig gemahlener Vanille pürieren und als Dipp dazu reichen. Dann kann es mit wenigen Zutaten auch schon losgehen, denn Sushi-Reis lässt sich beliebig in Form bringen und schmeckt gesüßt und mit Kokosmilch vermischt ganz fantastisch zu allen fruchtigen Toppings Eurer Wahl. Das Einzige was Ihr braucht, sind Donut-Silikonförmchen (oder Bagel-Förmchen). Diese erhält man aber in jedem Haushaltswarengeschäft und natürlich auch online. Ich freue mich schon riesig auf Eure kreativen Donut-Ideen und natürlich Euer Feedback, herzlichst Eure Lea

Zutaten für 4-5 Personen (9 Donuts)

Für leckere, süße Sushi-Donuts benötigt Ihr nur wenige Zutaten

- 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 Açaï-Pulver (für eine intensive lila Färbung)

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

Mit der Zubereitung des Sush-Reis beginnen. Diese Reis-Sorte erhaltet Ihr im Biosmarkt und in gut sortierten Supermärkten 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.

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. 15-20 g Kokosraspel ohne Fett in einer Pfanne ganz leicht rösten. 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. 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. Für dieses Rezept benötigt Ihr Donut- oder Bagel-Förmchen aus Silikon Dann die Donuts vorsichtig aus der Form nehmen. Vorgang so lange wiederholen, bis der Reis aufgebraucht ist. Sushi-Donuts vorsichtig aus der Form lösen und mit einem Pfannenwender auf ein Küchenbrett geben. 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.

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!

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!

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten

- [Vanilliger Trauben-Pudding](#)
- [Raw Himbeer-Cheesecake](#)
- [Vanilliges](#)