

# INGOs Gurken-Sushi



## ZUTATEN

- 1 Salatgurke, in 3 Teile geteilt (ohne Endstücke)
- 1 Dose Thunfisch, natur
- 80 g Sushi- oder Rundkornreis, gekocht
- 1/2 roter Paprika und 1/2 gelber Paprika, gewürfelt
- 3 EL Crème fraîche oder Sauerrahm
- Salz und Pfeffer



**TIPP**  
Lass dir von deinen Eltern beim Gemüseschneiden und Aushöhlen der Gurke helfen!



1

Zuerst musst du die Gurke aushöhlen. Das geht am besten mit einem Apfelnuker oder auch mit Messer und Löffel. Lass dir auf jeden Fall von deinen Eltern dabei helfen! Das Innere der Gurke kannst du zu einer leckeren Suppe verarbeiten oder in deine Sushi-Masse geben.



2

Jetzt vermengst du die Zutaten in einer Schüssel und schmeckst die Füllung mit Salz und Pfeffer ab.



3

Zum Füllen der Gurke nimmst du am besten einen Teelöffel. Achte darauf, dass die Gurke gut befüllt ist und keine „Luftlöcher“ darin sind.



4

Zum Schluss schneidest du die Gurkenteile in ca. 1,5 Zentimeter dicke Scheiben. Fertig ist dein Sushi-Snack!