



**Einfach**  
**20 min**  
**2 Portionen**

## Gurken Sushi Rolls

Entdecke unser einfaches und köstliches Rezept für Low Carb Gurken Sushi Rolls mit Lachs, Avocado und Frischkäse. Perfekt als Vorspeise oder als leichter Sommersnack für zwischendurch!

Anstelle von Lachs könnt ihr auch wie wir eine vegane Lachs-Alternative aus Karotten verwenden.

1 Gurke  
200 g Räucherlachs in Scheiben  
50 g Kräuter-Frischkäse  
1/2 Avocado  
1 EL Sesamkörner  
0.5 TL Salz, grob  
0.5 TL Pfeffer, weiß

---

# Schritte

## 1. Gurkenstreifen schneiden



5min

Die Enden der Gurke entfernen. Dann die Gurke der Länge nach halbieren und mit einem Schäler in lange, dünne Streifen schneiden. Diese (am besten auf Küchenrollenblättern) nebeneinander legen, sodass sie leicht überlappen.

## 2. Belag verteilen





10min

Anschließend mit dem Frischkäse bestreichen und dünne Avocado-Scheiben und den Lachs darauf verteilen. Nach Belieben mit Salz & Pfeffer würzen.

### 3. Gurkenrolle schneiden



5min

Die Gurkenscheiben vorsichtig der Länge nach aufrollen. Die Gurkenrolle anschließend in ca. 3 cm breite Stücke schneiden. Diese mit Sesam toppen & servieren!

---

## Tipps

### Dip

Als Dip eignet sich Sojasauce.

### Lachs-Alternative

Wer es vegetarisch / vegan machen möchte, kann den Lachs einfach weglassen oder eine vegane Alternative verwenden. Hierfür empfiehlt sich z. B. unser Rezept für veganen Karottenlachs.

---

## Nährwerte anzeigen

Kohlenhydrate	7.7 g
Energie	372.3 kcal
Fett	26.4 g
Ballaststoff	4.9 g
Protein	26.2 g
Gesättigte Fette	8.4 g
Natrium	616.8 mg
Zucker	7.3 g

*Alle Angaben pro Portion*