



Sushi-Bowl

mit scharfem Tofu und buntem Gemüse



20-30min



2 Personen

Wir lieben Sushi und haben für dich eine tolle Veggie-Variante vorbereitet: Aus klebrigem Sushi-Reis, geräuchertem Tofu, Karotten-Salat, Gürkchen und Paprika-Miso-Sauce können Klein und Groß nach Lust und Laune kleine Nori-Päckchen basteln oder nach Belieben eine bunte Schüssel zusammenstellen. Probier's aus, hier ist wirklich etwas für jeden dabei!

Was du von uns bekommst

- Sushireis
- weißer Sesam
- Karotte
- Nori Blätter
- Landgurke
- Baby Spinat
- helle Misopaste
- frischer Ingwer
- gelbe Paprika
- Sojasauce^{1,6}
- Tofu⁶
- Japanische 7-Gewürze-Mischung
- Mirin

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Grillfunktion
- Backpapier
- Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Kochtopf
- Stabmixer

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 665kcal, Fett 16.4g, Kohlenhydrate 97.1g, Eiweiß 25.8g



1. Reis kochen

450ml Wasser im Topf zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser solange abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** mit einer Prise Salz in den Topf geben, zum Kochen bringen und dann bei niedrigster Hitze mit einem Deckel ca. 15-20Min. bissfest kochen. Schließlich ca. 5Min. ohne Hitze ziehen lassen.



2. Paprika garen

Den Backofen auf 250°C Grill vorheizen. Die **Paprika** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit 1EL Öl beträufeln und im oberen Drittel des Ofen ca. 15Min. rösten. Inzwischen den **Tofu** in dünne, längliche Scheiben schneiden.



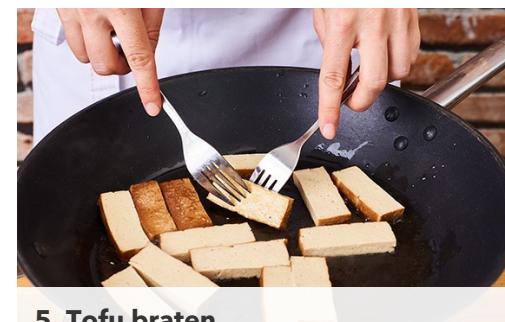
3. Karotten vorbereiten

Inzwischen **Karotten** schälen und auf der groben Seite der Küchenreibe raspeln. **Ingwer** schälen und in feine Würfel schneiden oder raspeln. Beides in einer Schüssel mit etwas Salz und Zucker marinieren, einmal gut durchkneten und beiseite stellen. **Gurke** ggf. schälen, längs in 1cm dünne Scheiben schneiden und diese wiederum in 2-3cm lange Stifte schneiden.



4. Spinat zubereiten

In einer großen Pfanne den **Sesam** ohne Öl bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun rösten. Den **Spinat** hinzugeben und unter gelegentlichem Rühren solange braten, bis der **Spinat** zusammenfällt. In eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen.



5. Tofu braten

In der Pfanne nun 1-2EL Öl mittelhoch erhitzen und den **Tofu** darin 2-3Min. von allen Seiten goldbraun anbraten. Nach Geschmack mit der leicht scharfen **Japanischen Gewürzmischung** bestreuen. Den **Reis** mit dem **Mirin** abschmecken. Die **Noriblätter** vorsichtig vierteln, dafür am besten einfach mit einer Schere auseinander schneiden.



6. Sauce zubereiten

Die **Paprika** mit der **Misopaste** mit Hilfe eines Stabmixers fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alle Zutaten in Schüsseln verteilen und nach Belieben die **Noriblätter** mit **Reis**, **Gemüse**, der **Paprika-Sauce** und der **Sojasauce** befüllen und zusammenrollen. Oder alles zusammen in einer großen Schüssel vermengt genießen.