

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!

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

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

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

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



1. Reis kochen

4. Spinat zubereiten

4. Spinat zubereiten



2. Paprika garen

2. Paprika garen



5. Tofu braten

5. Tofu braten



3. Karotten vorbereiten

3. Karotten vorbereiten



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.