

Sushi-Bowl

mit scharfem Tofu und buntem Gemüse



20-30min



3-4 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

- Landgurke
- Nori Blätter
- Karotte
- weißer Sesam
- Mirin
- frischer Ingwer
- gelbe Paprika
- Baby Spinat
- mariniertes, geräucherter Tofu
- Sushireis
- helle Misopaste

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

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 585kcal, Fett 10.6g,
Kohlenhydrate 98.3g, Eiweiß 19.3g



1. Reis kochen

800ml 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.



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, mit Salz und Pfeffer würzen. In eine Schüssel geben und beiseite stellen.



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 Scheiben schneiden.



5. Tofu braten

In der Pfanne nun 1-2EL Öl mittelhoch erhitzen und den **Tofu** darin 2-3Min. von allen Seiten goldbraun anbraten. Den **Reis** mit dem **Mirin** abschmecken. Die **Noriblätter** vorsichtig vierteln. Das geht am einfachsten mit einer Schere.



3. Karotten vorbereiten

Inzwischen **Karotten** schälen und grob raspeln. **Ingwer** schälen und würfeln. Beides in einer Schüssel mit Salz und Zucker marinieren, gut durchkneten. Wenn die Kinder kein **Ingwer** mögen, diesen weglassen oder am Ende separat drüber geben. **Gurke** schälen, längs in ca. 1cm dünne Scheiben schneiden und diese wiederum in ca. 2-3cm lange Stifte schneiden.



6. Sauce zubereiten

Paprika mit der **Misopaste** fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alle Zutaten in Schüsseln verteilen und nach Belieben die Noriblätter mit **Reis**, Gemüse und der **Paprika-Sauce** befüllen und zusammenrollen. Oder alles zusammen in Schüsseln servieren und zum Genießen einfach gut vermengen.