



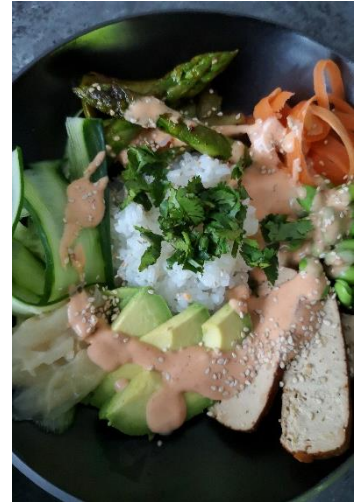
Veggie-Sushi-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Ergibt: 2 Portionen

Zutatenliste:

1 Portion Sushireis	Eingelegter Ingwer
1 Tasse* Edamame	Chili-Mayonnaise
200g Räuchertofu	Asia-Spargel
½ Salatgurke	Koriander
1 Karotte	Sesam
1 Avocado	



Sushi-Reis

1 Tasse* Sushi-Reis	3 EL Reisessig	1 TL Salz
1 Tasse* Wasser	2 EL Zucker	1 EL Sesam

Asia-Spargel

250 g grüner Spargel	1 TL Zucker	1 TL Chiliflocken
1 EL Olivenöl	1 TL Reisessig	1 EL Sesam

1 EL geröstetes Sesamöl

Chili-Mayonnaise

50 ml Milch	1 EL Sojasauce	Saft von ½ Limette
100 ml Sonnenblumenöl	1 EL geröstetes Sesamöl	Salz

2 EL Chilisauce

* Volumen 200 ml



Zubereitung:

Sushi-Reis

Den Sushi-Reis in ein Sieb geben und gut waschen, bis das ablaufende Wasser klar ist. Gewaschenen Reis mit 1 Tasse Wasser und etwas Salz in einen Topf geben und aufkochen lassen. Herd herunterschalten und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten mit Deckel köcheln lassen, bis der Reis das Wasser aufgenommen hat. Den Herd ausschalten, Topf beiseite ziehen und weitere 10 Minuten mit Deckel quellen lassen.

In der Zwischenzeit Reisessig, Salz und Zucker vermischen. Nach Ende der Quellzeit den Reis in eine ausreichend große Porzellanschüssel geben und mit der Essig-Zucker-Mischung abschmecken. Hierzu einen Holzspatel zum Unterheben der Würze und auflockern des Reises verwenden.

Asia-Spargel

Die holzigen Enden des Spargels abschneiden. Die Spargelstangen der Länge nach halbieren. Eine Pfanne auf mittlere Hitze erwärmen, Olivenöl und den Spargel hinzugeben. Ca. 8 Minuten vorsichtig braten, bis einige Röstaromen entstehen. Mit geröstetem Sesamöl, Reisessig, Zucker, Chili und Sesam finalisieren und gut vermengen.

Chili-Mayonnaise

Alle Milch und Öl in einen hohen, schlanken Mixbecher geben. Den Stabmixer hineinstellen und anschalten. Sobald die Zutaten beginnen sich homogen zu verbinden, den Stabmixer langsam hochziehen, um die Mayonnaise vollständig zu emulgieren. In eine Schale umfüllen und ggf. mit einem Schneebesen nochmals glattrühren. Mit den restlichen Zutaten abschmecken und in einen Spritzbeutel füllen.

Vorbereitung der weiteren Toppings

Die Edamame für 4 Minuten in leicht gesalzenem Wasser garen. Anschließend abschrecken. Avocado halbieren, den Kern entfernen und aus der Schale lösen. Den Räuchertofu und die Avocadohälften in Scheiben schneiden. Die Salatgurke und die Karotte mit einem Sparschäler in Streifen schneiden.

Anrichten

Reis in die Mitte von tiefen Tellern platzieren. Räuchertofu, Spargel, Edamame, Karotten, Avocado, Gurken und eingelegten Ingwer um den Reis herum platzieren. Nach Belieben mit Chili-Mayonnaise, Koriander und Sesam garnieren – fertig!

Mein Tipp:

Wer die Mayonnaise extra scharf möchte, kann noch etwas Sambal Oelek zugeben.