

## Rezept

# Bowl mit Sushi-Reis und Shiitake

Ein Rezept von Bowl mit Sushi-Reis und Shiitake, am 19.04.2024

## Zutaten

### Für die Teriyaki-Sauce:

<b>1 Stück</b>	Ingwer (2 cm lang)	<b>1</b>	Knoblauchzehe
<b>50 ml</b>	Reisessig	<b>200 ml</b>	Gemüsebrühe
<b>50 ml</b>	Shoyusauce (Sojasauce)	<b>1 1/2 EL</b>	Reissirup
<b>1/2 TL</b>	Kuzu (japan. Wurzelstärke, aus dem Bio-Laden)		

### Für die Bowl:

<b>400 g</b>	Sushireis	<b>40 ml</b>	Reisessig
<b>1 1/2 EL</b>	EL Reissirup		Meersalz
<b>250 g</b>	Shiitake (Pilze)	<b>2</b>	Frühlingszwiebeln
<b>1</b>	rote Chilischote	<b>1/4 Bund</b>	Koriandergrün
<b>4 EL</b>	Öl	<b>4 TL</b>	Algen-Sesam-Topping

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

## Zubereitung

1. Für die Teriyaki-Sauce Ingwer und Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Reisessig in einem Topf aufkochen. Brühe, Shoyu und 100 ml Wasser zugießen. Ingwer, Knoblauch und Reissirup zufügen und die Sauce bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Danach durch ein Sieb in einen kleinen Topf gießen und erneut aufkochen. Kuzu unter Rühren in etwas Wasser auflösen. In die Sauce rühren, aufkochen und binden lassen.
2. Für die Bowl den Reis nach Packungsanweisung in Wasser garen und ca. 10 Min. ausquellen lassen. Inzwischen Reisessig, Reissirup und 2 TL Salz in einem Topf erwärmen, bis sich das Salz aufgelöst hat. Die Marinade bis zur Verwendung beiseitestellen.
3. Shiitake putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und vierteln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Chili waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften fein würfeln. Koriandergrün waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
4. Den gegarten Reis auf einem Backblech verteilen und mit der Marinade beträufeln. Dann vorsichtig wenden und die Marinade unterheben.
5. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Shiitake darin anbraten, bis sie rundum gebräunt sind. Die Chili zufügen, die Pilze mit Salz würzen und durchschwenken.

6. Den lauwarmen Reis auf vier Bowls verteilen und die Pilze darauf anrichten. Die Teriyaki-Sauce wieder erwärmen und darübergießen. Frühlingszwiebeln und Koriander auf den Reis geben. Die Bowls mit je 1 TL Algen-Sesam-Topping bestreuen und servieren.