Rezept

Großes Veggie-Chirashi

Ein Rezept von Großes Veggie-Chirashi, am 12.10.2024

Zutaten

200 g	Tofu
150 g	Möhren
100 g	eingelegter Takuan-Rettich (aus dem Asialaden)
200 g	TK-Blattspinat
4 EL	Speisestärke
400 g	gekochter Vollkorn-Sushireis (siehe Rezept-Tipp)
1	japanisches Omelett (siehe Rezept-Tipp)
4 EL	Sojasauce
1/2	Salatgurke
1 Beet	Shiso- oder Daikonkresse (siehe Rezept-Tipp)
2 EL	Sesamsamen
3 EL	Rapsöl
	Sushimatte

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 - 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

Zubereitung

1. Tofu in acht Streifen schneiden und auf einen Teller legen. Omelett Streifen schneiden. Möhren putzen und schälen. Mit dem Gemüsehobel längs in 1 - 2 mm dünne Scheiben schneiden, diese in ca. 6 cm lange Stücke schneiden und mit 1 EL Sojasauce marinieren. Rettich quer in dünne Scheiben schneiden. Gurke schälen, längs vierteln und entkernen. Die Viertel längs dritteln, dann in ca. 6 cm lange Stücke schneiden. Kresse abschneiden.

2. Spinat nach Packungsanweisung kochen, gut ausdrücken, grob hacken. Sesam rösten, mit 1 EL Sojasauce und dem Spinat mischen. Eine Sushimatte mit Folie überziehen, den Spinat darauf zu einer Linie legen und mit der Matte zu einer festen Rolle formen. In sechs Stücke schneiden.

3. Den Tofu mit Küchenpapier abtupfen und in der Stärke wenden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Tofu darin bei starker Hitze ca. 4 Min. braten. Mit der übrigen Sojasauce ablöschen, auf einen Teller gleiten und abkühlen lassen. Sushireis in eine Schale geben, mit allen Zutaten anrichten und servieren.