

Rezept

Reis mit Spargel und Ei

Ein Rezept von Reis mit Spargel und Ei, am 25.04.2024

Zutaten

300 g Sushireis	8 Stangen grüner Spargel
6 Eier (M)	1,5 EL Kartoffelstärke
¼ Nori-Blatt	400 ml Dashibrühe (selbst gemacht oder Instant)
3 EL Sojasauce	3 EL Mirin
Salz	Sojasauce für die Garnitur
Sansho-Pfeffer (ersatzweise schwarzer Pfeffer)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal, 10 g F, 17 g EW, 67 g KH

Zubereitung

1. Reis in einer Schüssel mit Wasser waschen und abgießen, diesen Vorgang fünfmal wiederholen. Dann ca. 20 Min. im Sieb quellen lassen. Mit 400 ml Wasser in einem Topf zugedeckt zum Kochen bringen und ca. 13 Min. bei kleiner Hitze zugedeckt köcheln lassen. Vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen.
2. Inzwischen Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen schräg in ca. 1 cm lange Stücke schneiden, dabei die Spargelspitzen ganz belassen.
3. Die Eier mit einer Gabel oder einem Holzstäbchen grob verquirlen. Die Kartoffelstärke mit 30 ml Wasser gut verrühren. Das Nori-Blatt in sehr feine Streifen schneiden.
4. Dashibrühe, Sojasauce, Mirin und 1 Prise Salz in einer Pfanne zum Kochen bringen. Die Spargelstücke zugeben und ca. 20 Sek. darin blanchieren.
5. Die Kartoffelstärke-Mischung nochmals verrühren und zur Dashibrühe-Mischung geben. Alles zum Kochen bringen, dabei ständig rühren. Gleich die Eiermasse zugeben und mit einem Holzlöffel sanft verrühren, bis die Eier etwas gestockt, aber keinesfalls trocken sind.
6. Zuerst den Reis, dann die Eiermischung auf vier Schalen verteilen. Jeweils ein paar Spritzer Sojasauce, 1 Prise Pfeffer und einige Nori-Streifen daraufgeben.