

Rezept

Spargel-Sushi-Bowl

Ein Rezept von Spargel-Sushi-Bowl, am 18.01.2025

Zutaten

250 g Sushireis	3 EL Sesamsamen (ungeschält)
3 EL Reisessig	1 EL Zucker
½ TL Salz	4 Eier
4 EL helle Sojasauce	2 EL Sonnenblumenöl
400 g Thai-Spargelstangen (ersatzweise halbierte grüne Spargelstangen)	300 g rohe Garnelen (küchenfertig ohne Kopf und Schwanz)
Salz	2 Frühlingszwiebeln

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal, 18 g F, 29 g EW, 58 g KH

Zubereitung

1. Reis waschen und mit 500 ml Wasser zum Kochen bringen. 15-20 Min. bei schwacher Hitze quellen lassen. Gelegentlich umrühren.
2. Sesamsamen ohne Fett rösten, bis sie duften, beiseitestellen. Essig, Zucker und Salz unter Rühren in der Pfanne erwärmen und unter den fertigen Reis rühren. Den Reis in eine leicht geölte Form (ca. 20 × 20 cm) füllen und glatt streichen. Sesamsamen darauf verteilen. Abkühlen lassen.
3. Die Eier und 2 EL Sojasauce verquirlen. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Eier hineingeben und bei schwacher Hitze stocken lassen. Spargel waschen, trocken tupfen und die Enden abschneiden. Spargelstangen in kochendem Salzwasser 2 Min. garen. Abgießen und abtropfen lassen. Garnelen waschen, trocken tupfen und in 1 EL heißem Öl ca. 2 Min. braten. Salzen. Omelette wenden und aus der Pfanne nehmen.
4. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Reis würfeln und auf vier Bowls verteilen. Omelette in Streifen schneiden und mit Spargel, Garnelen und Frühlingszwiebeln auf dem Reis anrichten. Mit übriger Sojasauce beträufeln.