

Rezept

Sushi Bowl mit Nori-Flocken und Erdnuss-Sauce

Ein Rezept von Sushi Bowl mit Nori-Flocken und Erdnuss-Sauce, am 26.04.2024

Zutaten

300 g Sushireis	200 g TK-Edamame-Bohnen (junge, grüne Sojabohnen)
1 Bund Radieschen	1 kleine Salatgurke
2 Möhren	1 Mango
1 Dose Kokosmilch (200 g)	1 Stück Ingwer (1 cm lang)
2 EL Erdnussmus	2 EL Sojasauce
1 Msp. Chilipulver (nach Belieben)	2 EL Apfelessig
4 TL Nori-Flocken	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal, 19 g F, 14 g EW, 86 g KH

Zubereitung

1. Den Sushi-Reis in einem Topf in wenig Wasser nach Packungsanweisung weich garen. Inzwischen die Edamame in einer Schüssel mit reichlich kochend heißem Wasser übergießen und ca. 5 Min. ziehen lassen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, beiseitestellen.
2. Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Gurke waschen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Die Möhren schälen und auf der Gemüsereibe grob raspeln. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch erst vom Kern schneiden und dann ca. 1 cm groß würfeln.
3. Für die Sauce die Kokosmilch gut schütteln und in einen hohen Rührbecher geben. Den Ingwer schälen und grob würfeln. Ingwer, Erdnussmus und Sojasauce zur Kokosmilch hinzufügen und alles mit dem Pürierstab cremig pürieren. Nach Belieben mit Chilipulver würzen.
4. Zum Servieren den Reis mit Essig mischen und noch warm auf Schalen (Bowls) verteilen. Edamame, Radieschen, Gurke, Möhren und Mango um den Reis verteilen, alles mit der Sauce beträufeln und mit Nori-Flocken bestreuen.