



VEGANE SUSHI BOWL MIT WIRSING, GURKE, INGWER UND AVOCADO

(Salate & Bowls)

Die vegane fernöstliche Bowl mit den japanischen Sushi-
Aromen

Rezept für: 2 Portionen

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten

Sushi Reis

240g Sushi Reis
(alternativ Basmatireis)
240g Wasser
1/2 TL Salz
2 EL Agavendicksaft
2 EL Reisessig

Wirsing Salat

1/2 kleiner Wirsing
1 kleine rote Zwiebel
2 EL Sesamöl
1 EL Sojasoße
2 EL Reisessig
1/2 TL Salz
2 EL Sesam weiß
1 EL Sesam, schwarz

Topping

1 Avocado
40g eingelegter Ingwer

Miso Dressing

1 EL Misopaste
1 EL Reisessig
1 EL Sojasoße
Saft und Abrieb 1 Zitrone
3 EL Pflanzenöl
1 EL Agavendicksaft
2 EL Cashewkerne (ca. 40g)

Marinierte Gurke

2 EL Pflanzenöl
1 Gurke
1/2 Chili
1/2 TL Salz
1 EL Sesam
1 EL Sojasoße
2 EL Wasser

Anleitung

Sushi Reis

1. Den Reis unter fließendem Wasser in einer Schüssel waschen, dabei leicht durchkneten („polieren“). Solange mit frischem Wasser wiederholen, bis das Wasser nicht mehr milchig ist. Das Wasser sollte mehr oder weniger klar sein.
2. Den Reis mit der selben Menge Wasser einmal stark aufkochen lassen. Danach mit Deckel 12 Minuten auf sehr kleiner Stufe leicht köcheln lassen, dabei nicht umrühren. Anschließend den Topf vom Herd nehmen, den Deckel abnehmen und 5 Minuten ausdampfen lassen.
3. Währenddessen in einem kleinen Topf für die Marinade den Reissessig mit dem Agavendicksaft und dem Salz leicht erwärmen, damit sich das Salz auflöst und beiseite stellen.
4. Den Reis in einer großen Schale (damit er nicht bricht und verklebt) mit der Marinade vermischen.

Wirsing Salat

1. Den Wirsing halbieren, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Die rote Zwiebel schälen, halbieren und ebenfalls in feine Streifen schneiden.
2. Mit allen anderen Zutaten vermischen und beiseite stellen und kurz ziehen lassen.

Miso Dressing

1. Alle Zutaten zusammen in einem High Speed Blender zu einer feinen glatten Marinade mixen. Alternativ könnt Ihr auch einen Stabmixer benutzen.

Marinierte Gurke

1. Die Gurke längs vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden. Anschließend jedes Viertel in drei bis vier lange Streifen schneiden. Die Chili in feine Streifen schneiden.
 2. Die Gurkenstreifen in einer heißen Pfanne mit Pflanzenöl scharf anbraten. Anschließend mit Wasser und Sojasoße ablöschen und mit Salz, Sesam und Chili würzen.
-
1. Die Avocado in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem eingelegten Ingwer, dem Sushi-Reis, dem Wirsing Salat und der marinierten Gurke anrichten. Das Miso Dressing über die fertige Bowl drapieren.

TIP

- Wenn Ihr keinen Sushi-Reis bekommt, könnt Ihr auch Basmatireis verwenden, dann benötigt Ihr aber die doppelte Menge Wasser.
- Ihr könnt die Gurke auch in schräge Scheiben schneiden, wenn Euch die „Schlangenform“ zu aufwendig ist.
- Die Bowl schmeckt warm (Reis & Gurke), aber auch kalt ist das Ganze super lecker :-)