KIKKOMAN

Chirashi-Sushi mit Lachs und Reis

Gesamtzeit **80 Min.** **50 Min.** Vorbereitungszeit **30 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.393 kJ / 333 kcal

Fett: **12,9 g** Eiweiß: **18,2 g**
Kohlenhydrate: **49,5 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

300 g	Reis
90 ml	Kikkoman Würzmittel für Sushi-Reis (125ml)
100 g	Lachsfilet in Sashimi-Qualität, ohne Haut
75 ml	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
75 ml	Kikkoman süsse Würzsauce Mirin-Art
0,25	Avocado
4	Shiitake-Pilze
0,25	Karotte
	Salz
2 TL	Zucker
1 TL	weißer Sesam
10	Zuckerschoten
80 g	küchenfertige Garnelen
3	Eier
1 EL	Sonnenblumenöl
60 g	Ikura (Lachskaviar)

ZUBEREITUNG

Schritt 1

300 g Reis - **90 ml** Kikkoman Würzmittel für Sushi-Reis (125ml) - **100 g** Lachsfilet in Sashimi-Qualität, ohne Haut - **2 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **2 EL** Kikkoman süsse Würzsauce Mirin-Art - **0,25** Avocado

Reis 3 bis 4-mal waschen, abtropfen lassen, mit 420 ml Wasser ca. 20 Min. einweichen und kochen. Nach dem Kochen den Reis sofort mit Kikkoman Würzmittel für Sushi-Reis würzen.

Den Lachs in kleine Stücke schneiden und ca. 15 Min. in Kikkoman Sojasauce und Kikkoman süße Würzsauce Mirin-Art marinieren. Die Avocado in kleine Würfel schneiden.

Schritt 2

4 Shiitake-Pilze - **0,25** Karotte - **2 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **2 EL** Kikkoman süsse Würzsauce Mirin-Art - Salz - **1 TL** Zucker - **1 TL** weißer Sesam

Shiitake-Pilze in dünne Scheiben schneiden. Karotte in Viertelscheiben schneiden, in kochendem Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren, abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Karotte und Pilze mit Kikkoman Sojasauce, Kikkoman süße Würzsauce Mirin-Art, 150 ml Wasser und Zucker in einen Topf geben, aufkochen und ca. 5 Min. köcheln lassen. In einem Sieb abgießen und Gemüse mit Küchenpapier trocken tupfen. Den weißen Sesam zum Sushi-Reis geben und gut vermischen.

Schritt 3

3 Eier - **1 EL** Kikkoman süsse Würzsauce Mirin-Art - **1 TL** Zucker

Aus der Eiermischung aus Schritt 3 im erhitzten Öl 4 dünne Omeletts backen und nach dem Abkühlen in schmale Streifen schneiden.

Schritt 4

1 EL Sonnenblumenöl
Zuckerschoten in kochendem Salzwasser 30 bis 60 Sek. blanchieren, abschrecken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Garnelen in einer Mischung aus kochendem Salzwasser und Kikkoman Sojasauce blanchieren und abschrecken.

Schritt 5

10 Zuckerschoten - Salz - **80 g** küchenfertige Garnelen - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
Zuckerschoten in kochendem Salzwasser 30 bis 60 Sek. blanchieren, abschrecken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Garnelen in einer Mischung aus kochendem Salzwasser und Kikkoman Sojasauce blanchieren und abschrecken.

Schritt 6

60 g Ikura (Lachskaviar)
Sushi-Reis gleichmäßig auf 4 Tellern verteilen und die gesamte Oberfläche vorsichtig mit den Eistreifen bedecken. Dann nacheinander das Gemüse, die Garnelen und Ikura darauf anrichten und servieren.