KIKKOMAN

Arroz Meloso nach japanischer Art

Gesamtzeit **75 Min.** **75 Min.** Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2.878 kJ / 687 kcal

Fett: **11,9 g** Eiweiß: **48,9 g**
Kohlenhydrate: **94,6 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

1	Zwiebel
	ein Schuss Öl
400 g	Reis
400 g	Seeteufelfilet
200 g	Venusmuscheln
200 g	Miesmuscheln
200 g	Tintenfisch
250 g	Garnelen (mit Schale)
200 g	Chinakohl
2	Frühlingszwiebeln
3	frische Eier
	Prise Sansho-Pulver (alternativ normaler Pfeffer)

Kochbrühe für den Tintenfisch:

100 ml	Konbu-Brühe
7 EL	Kikkoman Wok Sauce

Konbu-Brühe:

1 l	Wasser
20 g	Konbu-Tang

Kochbrühe für den Meloso:

	Kochbrühe vom Tintenfisch
	Kochbrühe von den Venusmuscheln
	Dunstbrühe von den Miesmuscheln
600 ml	Konbu-Brühe
600 ml	Kikkoman Wok Sauce

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Für die Konbu-Brühe Wasser und Konbu-Tang in eine Schüssel geben und 3 bis 4 Stunden ruhen lassen.

Schritt 2

Die Zwiebel fein hacken. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebel anschwitzen. Den Reis waschen und in einen Topf geben. Die angeschwitzte Zwiebel und die Konbu-Brühe (identische Menge zum Reis) dazu geben und kochen bis die gesamte Flüssigkeit aufgenommen wurde.

Schritt 3

Garnelen in Salzwasser kochen, abgießen und beiseite Stellen.

Schritt 4

Das Seeteufelfilet in 5-6 mm dünne Scheiben schneiden und im kochenden Salzwasser blanchieren. Anschließend gut abtropfen lassen. Die Venusmuscheln in einen Topf geben und etwas Wasser dazu gießen. Mit Deckel dünsten lassen. Das Dunstwasser abseihen und aufbewahren. Bei den Miesmuscheln genau wie bei den Venusmuscheln vorgehen.

Schritt 5

Dann den Tintenfisch putzen und in ca. 4 cm lange, 5-6 mm breite Scheiben schneiden. Auch die

Tentakel in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. Restliche Konbu-Brühe und Wok Sauce zusammen in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Den geschnittenen Tintenfisch hinzugeben und etwa 1 bis 2 Minuten kochen. Die Kochbrühe abseihen und aufbewahren.

Schritt 6

Den Chinakohl in etwa 4 cm lange und 5-6 mm breite Stücke schneiden. Anschließend die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Schritt 7

Die Kochbrühe vom Tintenfisch, die Dunstbrühe der Venusmuscheln und der Miesmuscheln in einen Topf (oder eine tiefe Pfanne) füllen. Durch die Zugabe der Konbu-Brühe auf 600 ml auffüllen. Mit der Wok Sauce würzen und zum Kochen bringen. Chinakohl und verquirlte Eier hinzugeben, dabei umrühren und köcheln lassen bis die Eier stocken. Danach den gekochten Zwiebelreis und alle vorgegarten Meeresfrüchte (Seeteufel, Venusmuscheln, Miesmuscheln, Tintenfisch, Garnelen) hinzugeben und alles zum Kochen bringen. Meloso auf einen tiefen Teller geben und mit fein geschnittenen Frühlingszwiebeln und Sansho-Pulver bestreuen. Nach Belieben mit Wok Sauce abschmecken.