KIKKOMAN

Veganes Onigirazu-Sushi

Gesamtzeit **60 Min.** **25 Min.** Vorbereitungszeit **25 Min.** Kochzeit **10 Min.** Marinierdauer

Nährwertangaben (pro Portion):
2.619 kJ / 625 kcal

Fett: **26 g** Eiweiß: **16 g**
Kohlenhydrate: **81 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

150 g	Reis
210 ml	Wasser
3 EL	Kikkoman Würzmittel für Sushi-Reis (125ml)
1 Bund	Wurzelspinat
3 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
2,5 EL	Kikkoman geröstetes Sesamöl
2 TL	weißer Sesam
0,5	Karotte
1	Chinakohl
2 TL	Salz
2 TL	Gochujang-Paste
1 TL	Kikkoman süsse Würzsauce Mirin-Art
2 Scheiben	veganer Käse (z.B. Veganer Käse auf Kokosnussölbasis)
2	Nori-Blätter
2 TL	Senf
2 TL	Sojamilch-Joghurt

ZUBEREITUNG

Schritt 1

150 g Reis - **210 ml** Wasser - **3 EL** Kikkoman Würzmittel für Sushi-Reis (125ml) - **1 Bund** Wurzelspinat - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **1 EL** Kikkoman geröstetes Sesamöl - **1 TL** weißer Sesam

Den Reis 3- bis 4-mal waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Nun mit dem Wasser in einen Topf geben und 20 Minuten einweichen. Danach den Reis kochen und – solange er noch heiß ist – mit Kikkoman Würzmittel für Sushi-Reis mischen.

Den Spinat mit der Wurzel voran in einen Topf mit kochendem Wasser geben und etwa 10 Sekunden blanchieren. Danach in kaltem Wasser abkühlen lassen, gut ausdrücken und vierteln.

Kikkoman Sojasauce, Kikkoman Sesamöl und weißen Sesam vermengen.

Schritt 2

0,5 Karotte - **1 EL** Kikkoman geröstetes Sesamöl **1 TL** weißer Sesam - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce

Die Karotte in dünne Streifen schneiden. Kikkoman Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Karottenstreifen darin bei schwacher Hitze anbraten, bis sie weich sind. Kikkoman Sojasauce und weißen Sesam zugeben.

Schritt 3

1 Chinakohl - **2 TL** Salz - **2 TL** Gochujang-Paste - **0,5 EL** Kikkoman geröstetes Sesamöl **1 TL** Kikkoman süsse Würzsauce Mirin-Art

Chinakohl in Stücke schneiden, in eine Schüssel

geben und mit Salz vermengen. Nach 10 Minuten gut mit Wasser abspülen und fest ausdrücken. Mit Gochujang-Paste, Kikkoman Sesamöl und Kikkoman süße Würzsauce Mirin-Art vermischen.

Schritt 4

2 Scheiben veganer Käse (z.B. Veganer Käse auf Kokosnussölbasis) - **2** Nori-Blätter
Auf der Arbeitsfläche ein Stück Frischhaltefolie ausbreiten, das Nori-Blatt darauflegen legen und in zwei Hälften schneiden. Nun ¼ des Sushi-Reis (ca. 60 g) auf den oberen und unteren Teil der rechten Hälfte legen, sodass rechts zwei kleine Quadrate entstehen. Den Käse auf die obere linke Seite legen und die Zutaten aus Schritt 2 darüber geben. Die Hälfte der Spinatmischung aus Schritt 1 auf den Sushi-Reis auf der oberen rechten Seite geben. Die Hälfte der Mischung aus Schritt 3 auf den Sushi-Reis in der unteren rechten Hälfte geben. Das Nori-Blatt dreimal - beginnend von unten links – falten und dann sorgsam in die Frischhaltefolie einwickeln. Den Vorgang für den zweiten Onigirazu wiederholen.

Schritt 5

1 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **2 TL** Senf - **2 TL** Sojamilch-Joghurt
Die Zutaten zu einem Dip verrühren und servieren.

Die Onigirazu in der Frischhaltefolie halbieren, danach auspacken und servieren.