



Chirashi Sushi Bowl

für 2 Portionen | 60 Minuten | 845 kcal

Dieses Rezept für eine pikante Sushi Bowl verbindet eine unkomplizierte und schnelle Hauptmahlzeit mit der Zubereitung von frischem Gemüse und scharf angebratenem Thunfisch! Chirashi Sushi ist ein perfektes Gericht für ein edles Abend- oder auch ein vernünftiges Mittagsessen – ein ideales Rezept für deine japanische Alltagsküche!

Zubereitung:

1. Zutaten für die leckere Chirashi Sushi Bowl bereitlegen sowie den Sushi Reis vorbereiten.
2. Das Gemüse vorbereiten: Cherrytomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Die Frühlingszwiebeln waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden (am besten mit einem großen Messer in Mitte teilen, zusammenlegen und vom Lauch abwärts in feine Ringe schneiden, die Wurzelende entfernen). Die Möhre schälen und mit einem Sparschäler in dicke Bänder schneiden.
3. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, die Haut abziehen und jede Hälfte in 3 mm breite Streifen schneiden.
4. Die Thunfisch Steaks mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen. Zusätzlich etwa 1 EL Sesam über beide Steaks verteilen und mit der flachen Hand leicht andrücken.
5. In einer mittleren Pfanne bei starker Hitze das Öl erwärmen. Sobald das Öl heiß ist, die Thunfisch Steaks darin von beiden Seiten kräftig anbraten – solange, bis der gewünschte Garzustand erreicht ist. Herausnehmen, wenige Minuten auf der Arbeitsfläche ruhen lassen und dann in 1 cm breite Streifen schneiden.
6. Den fertig gegarten und gesäuerten Sushi Reis auf zwei Schalen verteilen. Dann jeweils die Hälfte der Avocado, Möhre, Tomaten, Frühlingszwiebeln und des Thunfischs nach Belieben arrangieren. Zum Abschluss mit Reissessig und Sojasauce würzen und mit etwas Sesam garnieren.
7. Noch warm servieren. Fertig – Itadakimasu!

Zutaten:

600 g gekochter Sushi Reis:

- 300 g loser Reis
- 1 Stück Kombu
- 2 EL Sushi no ko

- 200 g Thunfisch (2 Steaks)
- 1 Avocado
- 1 Möhre
- 2 Frühlingszwiebeln
- 3 Cherrytomaten
- 2 EL Sesam, geröstet
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Öl (zum Beispiel Sonnenblumen- oder Rapsöl)
- 1 EL Reissessig
- 1 EL Sojasauce



1mal1japan
1mal1japan.de