



Natto Bowl

für 2 Portionen | 60 Minuten | 382 kcal

Erlebe das japanische Frühstücksgeheimnis mit Nattodon – eine herzhaft-milde Mischung aus fermentierten Sojabohnen auf Reis, gekonnt abgerundet mit Sojasauce und japanischem Karashisenf. Trotz seines exotischen Flairs und seiner ungewöhnlichen Textur ist Natto ein Nährstoffkraftpaket, das jeden Morgen zu einem kulinarischen Abenteuer macht und dich mit Energie für den ganzen Tag versorgt!

Zubereitung:

1. Zutaten für das leckere Nattodon bereitstellen. Das Natto muss ggf. vor der Zubereitung aufgetaut werden, zum Beispiel am Vorabend in den Kühlschrank legen. Außerdem den Reis vorbereiten, also Reis waschen und kochen im Topf oder im Reiskocher.
2. Bei gekauftem Natto: Zuerst die weiße Styroporpackung öffnen und den Deckel an der perforierten Linie abreißen. In der Verpackung befinden sich üblicherweise zwei kleine Folienbeutel. Das ist eine spezielle Dashi-Sojasauce und japanischer Karashi-Senf zum Würzen des Natto. Die beiden Würzungen zur Seite legen und die Schutzfolie vom Natto abziehen. Jetzt die Würzungen öffnen und über das Natto in der Verpackung geben. Das Natto mit den Würzungen kräftig in kreisenden Bewegungen mit Esstäbchen vermischen, bis die Sojabohnen Fäden ziehen.
3. Bei selbstgemachtem Natto: Pro Portion einen halben Teelöffel Senf und 1 EL Sojasauce zum selbstgemachte Natto fügen und kräftig umrühren, bis die Sojabohnen Fäden ziehen.
4. Den vorbereiteten Reis in Schüsseln füllen und jeweils das Natto darüber verteilen, ggf. mit Frühlingszwiebelringen garnieren. Fertig – Itadakimasu!

Zutaten:

2 Portionen Natto:

- Sojabohnen (getrocknet)
- Natto Starter
- 1 TL Senf
- 2 EL Sojasauce

2 Portionen Reis:

- 200 g Reis
- 200 ml Wasser (frisches, kaltes Leitungswasser)
- 1 Prise Salz



1mal1japan
1mal1japan.de