



Soboro Don

für 2 Portionen | 20 Minuten | 785 kcal

Ein Donburi Klassiker aus Japan – einfach gemacht, wunderbar herzhaft und voller Geschmack! Mit gewürztem Hackfleisch, fluffigem Rührei und warmem Reis ist Soboro Don die perfekte Schüssel für jeden Tag.

Zubereitung:

1. Zutaten für Soboro Don bereitlegen und den Reis zubereiten. Wasche für das finale Topping bereits jetzt die Frühlingszwiebeln und schneide sie dann in feine Ringe. Außerdem die gewünschte Menge Beni Shoga abtropfen lassen.
2. Wir bereiten dann (am besten solange der gekochte Reis noch quillt) um das Hackfleisch Topping: Reibe zu Beginn schonmal 1 TL frischen Ingwer fein, am besten mit einer japanischen Küchenreibe. Gib 300 g Hackfleisch in eine Schüssel. Füge 2 EL Sake, 2 EL Mirin, 2 EL Sojasauce, 1 EL Zucker und den geriebenen Ingwer hinzu. Vermenge alles gut mit Esstäbchen oder einem Kochlöffel.
3. Kommen wir zum Rührei Topping: Schlage 4 Eier in eine Schüssel. Gib 1 EL Sake, 1 EL Mirin, eine Prise Salz und etwas schwarzen Pfeffer hinzu. Verquirle die Mischung gut, bis alles verbunden ist.
4. Erwärme etwas Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Sobald das Öl heiß ist, gebe das Fleisch in die Schüssel und rühre beim Braten regelmäßig, bis es vollständig durchgegart und leicht krümelig ist. Lasse die Flüssigkeit fast vollständig einkochen. Dann vom Herd nehmen und beiseitestellen.
5. Erhitze wiederum etwas Öl in einer sauberen Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze. Gieße die Eimasse hinein und rühre sie mit einem Holzspatel oder Kochstäbchen vorsichtig, bis die Masse beginnt zu stocken. Das Rührei sollte weich und fluffig sein – nicht zu trocken. Dann vom Herd nehmen und zur Seite stellen.
6. Wir können schon servieren: Verteile den warmen Reis in zwei bis drei Schalen. Richte das Hackfleisch auf einer Seite und das Rührei auf der anderen Seite an – klassisch nebeneinander, damit die Farben schön zur Geltung kommen.

Zutaten:

- ☐ 2 Portionen Reis

Für das Fleisch Topping:

- ☐ 300 g Hackfleisch
(klassisch: Hühnerhack, alternativ: Pute, Rind oder Schwein)
- ☐ 1 TL Ingwer (frisch gerieben)
- ☐ 2 EL Sake
- ☐ 2 EL Mirin
- ☐ 2 EL Sojasauce
- ☐ 1 EL Zucker

Für das Rührei Topping:

- ☐ 4 Eier
- ☐ 1 EL Sake
- ☐ 1 EL Mirin
- ☐ eine Prise Salz
- ☐ etwas schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- ☐ 2 Frühlingszwiebeln
- ☐ etwas Beni Shoga, eingelegter Ingwer
- ☐ 2 EL Öl (zum Beispiel Rapsöl)



1maljapan
1mal1japan.de

7. Für einen frischen Farbtupfer: Garniere in der Mitte mit den fein geschnittenen Frühlingszwiebeln und etwas Beni Shoga. Fertig ist dein selbstgemachtes Soboro Donburi – warm, farbenfroh und voller Umami! Tipp: Die einzelnen Komponenten lassen sich gut vorbereiten und schmecken auch kalt – perfekt für die Bento-Box oder als Meal Prep. Fertig – Itadakimasu!

