

Nattodon – Natto auf Reis

für 2 Portionen | 60 Minuten | 382 kcal

Nattodon ist ein traditionelles Frühstücksrezept mit fermentierten Sojabohnen auf Reis, das in Japan oft zum Frühstück mit Liebe gegessen wird. Obwohl dieses Gericht als gewöhnungsbedürftig gilt, steckt es dennoch voller Nährstoffe und ist ein gesundes Essen am Morgen, das den ganzen Tag richtig satt und zufrieden macht!



Zutaten (2 Portionen)

2 Packungen Natto (aus dem Tiefkühlregal, inklusive Senf und Dashi-Sojasauce)
2 Frühlingszwiebeln

Für den japanischen Klebreis:
200 g Reis (am besten weißer, mittel- bis rundkörniger Reis)

200 ml Wasser

1 Prise Salz

3 EL Komesu (Getreide- oder Reissessig)

Zutaten auf shop.1mal1japan.de bestellen und direkt nach Hause liefern lassen – ab 39€ sogar versandkostenfrei!

Zubereitung (60 Minuten)

1. Zutaten für das leckere Nattodon bereitstellen (Achtung: das Natto muss vor der Zubereitung aufgetaut werden, zum Beispiel am Vorabend in den Kühlschrank legen!) und mit dem Reis, Salz und Reissessig den japanischen Klebreis vorbereiten (also Reis waschen und kochen > [hier geht es zum Rezept](#)).
2. Zuerst die weiße Styroporpackung öffnen und den Deckel an der perforierten Linie abreißen.
3. 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.
4. Jetzt die Würzungen öffnen und über das Natto in der Verpackung geben.
5. Das Natto mit den Würzungen kräftig in kreisenden Bewegungen mit Essstäbchen vermischen, bis die Sojabohnen Fäden ziehen.
6. Die Frühlingszwiebel unter fließendem Wasser waschen, abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden (am besten mit einem großen Messer in Mitte teilen, zusammen legen und vom Lauch abwärts in feine Ringe schneiden, die Wurzelende entfernen).
7. Den vorbereiteten Reis in Schüsseln verteilen und jeweils eine Packung Natto darüber verteilen sowie mit Frühlingszwiebelringen garnieren. Fertig – Itadakimasu!