

Chirashi-Sushi mit Lachs und Reis

Gesamtzeit **80 Min.** 50 Min. Vorbereitungszeit **30 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):

1'393 kJ / 333 kcal

Fett: **12.9 g** Eiweiss: **18.2 g**

Kohlenhydrate: **49.5 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

300 g	Reis
90 ml	Kikkoman Würzmittel für Sushi-Reis (125ml)
100 g	Lachsfilet in Sashimi-Qualität, ohne Haut
75 ml	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
75 ml	Kikkoman süsse Würzsauce zum Kochen nach Mirin-Art
0.25	Avocado
4	Shiitake-Pilze
0.25	Karotte
	Salz
2 TL	Zucker
1 TL	weisser Sesam
10	Kefen
80 g	küchenfertige Crevetten
3	Eier
1 EL	Sonnenblumenöl
60 g	Ikura (Lachskaviar)

ZUBEREITUNG

Schritt 1

300 g Reis - **90 ml** Kikkoman Würzmittel für Sushi-Reis (125ml) - **100 g** skinless salmon fillet (sashimi grade) - **2 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **2 EL** Kikkoman süsse Würzsauce zum Kochen nach Mirin-Art - **0.25** Avocado
Reis 3 bis 4-mal waschen, abtropfen lassen, mit 420 ml Wasser ca. 20 Minuten einweichen und kochen. Nach dem Kochen den Reis sofort mit Kikkoman Würzmittel für Sushi-Reis würzen. Den Lachs in kleine Stücke schneiden und ca. 15 Minuten in Kikkoman Sojasauce und Kikkoman süsse Würzsauce Mirin-Art marinieren. Die Avocado in kleine Würfel schneiden.

Schritt 2

4 Shiitake-Pilze - **0.25** Karotte - **2 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **2 EL** Kikkoman süsse Würzsauce zum Kochen nach Mirin-Art - Salz - **1 TL** Zucker - **1 TL** weisser Sesam
Shiitake-Pilze in dünne Scheiben schneiden. Karotte in Viertelscheiben schneiden, in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren, abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Karotte und Pilze mit Kikkoman Sojasauce, Kikkoman süsse Würzsauce Mirin-Art, 150 ml Wasser und Zucker in einen Topf geben, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. In einem Sieb abgiessen und Gemüse mit Küchenpapier trocken tupfen. Den weissen Sesam zum Sushi-Reis geben und gut vermischen.

Schritt 3

3 Eier - **1 EL** Kikkoman süsse Würzsauce zum Kochen nach Mirin-Art - **1 TL** Zucker

Eier, Kikkoman süsse Würzsauce Mirin-Art und Zucker verquirlen.

Schritt 4

1 EL Sonnenblumenöl

Aus der Eiermischung aus Schritt 3 im erhitzten Öl 4 dünne Omeletten backen und nach dem Abkühlen in schmale Streifen schneiden.

Schritt 5

10 Kefen - Salz - **80 g** küchenfertige Crevetten - **1**

EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce

Kefen in kochendem Salzwasser 30 bis 60 Sekunden blanchieren, abschrecken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Crevetten in einer Mischung aus kochendem Salzwasser und Kikkoman Sojasauce blanchieren und abschrecken.

Schritt 6

60 g Ikura (Lachskaviar)

Sushi-Reis gleichmässig auf 4 Tellern verteilen und die gesamte Oberfläche vorsichtig mit den Eistreifen bedecken. Dann nacheinander das Gemüse, die Crevetten und Ikura darauf anrichten und servieren.