

Donburi mit gebratenem Gemüse, Früchten und Furikake-Gewürz

Gesamtzeit **75 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit 30 Min. Kochzeit 30 Min. Marinierdauer

Nährwertangaben (pro Portion):
2'344 kJ / 560 kcal

Fett: **6.5 g** Eiweiss: **15.1 g**
Kohlenhydrate: **108.9 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

120 g Sushi-Reis

Toppings:

200 g Rosenkohl

40 ml Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce

30 g Honig

1 Aprikose

1 Apfel

1 Randen, gekocht

Sauce:

60 ml Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce

60 ml Kikkoman süsse
Würzsauce zum Kochen
nach Mirin-Art

20 ml Limetten- oder Yuzu-Saft

1 TL Kikkoman geröstetes
Sesamöl

1 TL frischer Ingwer

1 Knoblauchzehe

1 TL Orangenschale

Furikake:

1 TL schwarze Sesamsamen

1 TL weiße Sesamsamen,
geröstet

1 Nori-Blatt

1 TL Sansho-Pfeffer

ZUBEREITUNG

Schritt 1

120 g Sushi-Reis - **200 g** Rosenkohl - **40 ml**
Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **30 g**

Honig

Den Reis nach Packungsanweisung kochen.

Rosenkohl halbieren und mit Kikkoman Sojasauce und Honig mischen. 30 Minuten durchziehen lassen, dann im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 20 Minuten backen.

Schritt 2

1 Aprikose - **1** Apfel - **1** Randen, gekocht

Aprikose und Apfel waschen und in kleine Stücke schneiden. Randen ebenfalls in kleine Stücke schneiden.

Schritt 3

1 Knoblauchzehe - **1 TL** frischer Ingwer - **60 ml**
Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **60 ml**
Kikkoman süsse Würzsauce zum Kochen nach
Mirin-Art - **20 ml** Limetten- oder Yuzu-Saft - **1 TL**
Kikkoman geröstetes Sesamöl - **1 TL**

Orangenschale

Ingwer und Knoblauch hacken und mit den restlichen Zutaten gründlich zu einer Sauce verrühren.

Schritt 4

1 Nori-Blatt - **1 TL** schwarze Sesamsamen - **1 TL**
weiße Sesamsamen, geröstet - **1 TL** Sansho-
Pfeffer

Für die Furikake-Gewürzmischung das Nori-Blatt zerkrümeln und mit Sesamsamen und Sansho-

Pfeffer mischen.

Den Reis in eine Schüssel geben. Die restlichen Zutaten getrennt voneinander darauf anrichten, mit der Sauce begiessen und mit Furikake bestreuen.