

# Mango-Poke-Mayo-Dip mit frittierten Sushi-Bällchen

Gesamtzeit **60 Min.** 35 Min. Vorbereitungszeit 25 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):  
**2463 kJ / 588 kcal**

Fett: **21 g** Eiweiss: **21.7 g**  
Kohlenhydrate: **76 g**

## ZUTATEN

4 Portion(en)

**800 g** gekochter Sushi-Reis  
**60 ml** Kikkoman Würzmittel für Sushi-Reis (125ml) (alternativ 2 EL Reissessig, 1 TL Zucker und 1 Prise Salz)  
**1** Schalotte  
**50 g** Mangofruchtfleisch  
**1 EL** Koriander, gehackt  
**1 TL** Chiliflocken  
**50 g** Mayonnaise  
**50 g** Kikkoman Sauce für Poke-Fischsalat auf Basis von Sojasauce und Sesamöl  
**20 g** Blattspinat  
**1** Noriblatt  
**50 g** Karotte  
**100 g** Roastbeef (Aufschnitt)  
**100 g** Camembert  
**5** Cherrytomaten  
**10** Basilikumblätter  
**2** Eier  
**70 g** Kikkoman Panko - Knuspriges Paniermehl nach japanischer Art  
Ausserdem: Pflanzenöl zum Frittieren

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

**800 g** gekochter Sushi-Reis - **60 ml** Kikkoman Würzmittel für Sushi-Reis (125ml)**1** Schalotte - **50 g** Mangofruchtfleisch - **1 EL** Koriander, gehackt - **1 TL** Chiliflocken - **50 g** Mayonnaise - **50 g** Kikkoman Sauce für Poke-Fischsalat auf Basis von Sojasauce und Sesamöl

Den noch warmen Reis mit Kikkoman Würzmittel für Sushi-Reis mischen und beiseitestellen.

Die Schalotten sehr fein würfeln. Das Mangofruchtfleisch fein pürieren und mit Schalotten, Koriander, Chiliflocken, Mayonnaise und Kikkoman Poke Sauce verrühren.

### Schritt 2

**20 g** Blattspinat - **1** Noriblatt - **50 g** Karotte - **100 g** Roastbeef (Aufschnitt) - **100 g** Camembert - **5** Cherrytomaten

Den Spinat zusammen mit dem Noriblatt fein hacken. Die Karotte in feine Würfel schneiden und mit dem Spinat und dem Noriblatt mischen. Das Roastbeef und den Camembert in je 10 Stücke schneiden. Die Tomaten halbieren.

### Schritt 3

**10** Basilikumblätter

Den Reis in 20 Portionen teilen und zwischen Frischhaltefolie flach drücken.

10 Portionen Reis mittig mit Roastbeef, Karotten, Spinat und Noriblatt belegen.

Die übrigen 10 Portionen mittig mit Camembert, Tomate und Basilikum belegen.

Den Reis mit Hilfe der Folie um die Füllung herum zu einer Kugel verschliessen.

#### **Schritt 4**

**2 Eier - 70 g** Kikkoman Panko - Knuspriges Paniermehl nach japanischer Art - Pflanzenöl zum Frittieren

Die Eier verquirlen.

Die Sushi-Bällchen erst in Ei und dann in Kikkoman Panko wenden.

Öl in einem Topf auf mittlerer bis hoher Stufe auf ca. 165 °C erhitzen und die Sushi-Bällchen darin 3 – 5 Minuten frittieren.

Mit dem Dip servieren.