KIKKOMAN

Pilaw-Onigiri mit Butter und Sojasauce

Gesamtzeit **60 Min.** **5 Min.** Vorbereitungszeit **55 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1'569 kJ / 375 kcal

Fett: **8.7 g** Eiweiss: **9.5 g**
Kohlenhydrate: **64.8 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

60 g	Zwiebeln
60 g	Karotten
30 g	grüne Peperoni
40 g	Mais (aus der Dose)
300 g	Reis
320 ml	Wasser
10 g	Gemüsebouillon (Pulver)
2 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
2	Eier
1 TL	Sonnenblumenöl
20 g	Butter
1	Nori-Algenblatt

ZUBEREITUNG

Schritt 1

60 g Zwiebeln - **60 g** Karotten - **30 g** grüne Peperoni - **40 g** Mais (aus der Dose)
Zwiebeln, Karotten und Peperoni in 5 mm grosse Würfel schneiden, Mais in einem Sieb abtropfen lassen.

Schritt 2

300 g Reis - **320 ml** Wasser - **10 g** Gemüsebouillon (Pulver) - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
Im Reiskocher:
Reis 4- bis 5-mal waschen, in einem Sieb abtropfen lassen und dann mit 320 ml Wasser in den Reiskocher geben. Gemüse, Gemüsebouillon und Kikkoman Sojasauce hinzufügen und vorsichtig verrühren. Reiskocher einschalten.

Im Topf:
Reis in einen Topf geben und gründlich in kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar ist. In einem Sieb abtropfen lassen, mit 320 ml Wasser zurück in den Topf geben und 20 Minuten einweichen. Gemüse, Gemüsebouillon und Kikkoman Sojasauce hinzufügen und leicht umrühren. Sanft kochen, bis Dampf am Topfdeckel aufsteigt. Hitze reduzieren und etwa weitere 20 Minuten garen, bis das gesamte Wasser absorbiert ist, Deckel dabei geschlossen halten. Zum Schluss den Topf vom Herd nehmen und 10 Minuten zugedeckt stehen lassen.

Schritt 3

2 Eier - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **1 TL** Sonnenblumenöl

Eier und Kikkoman Sojasauce verquirlen und in einer Pfanne in heissem Öl in 2 Portionen zu dünnen Omeletten ausbacken.

Schritt 4

20 g Butter

In den Reis nach der Ruhezeit die Butter einrühren und abkühlen lassen.

Schritt 5

Aus dem Reis 8 Kugeln à 70 g bis 80 g formen

Schritt 6

1 Nori-Algenblatt

Omeletten und Algenblatt in 3–4 cm breite Streifen schneiden. 4 Reiskugeln mit Omelette und 4 mit Alge umhüllen, nach Belieben mit gehackter Petersilie bestreuen und servieren.