KIKKOMAN

Veganes Kabayaki-Sushi

Gesamtzeit **50 Min.** **20 Min.** Vorbereitungszeit **30 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1'824 kJ / 435 kcal

Fett: **5.9 g** Eiweiss: **10.4 g**
Kohlenhydrate: **79.5 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

150 g	Sushi-Reis
210 ml	Wasser
3 EL	Kikkoman Würzmittel für Sushi-Reis (125ml)
2	Auberginen
1 EL	Sonnenblumenöl
2 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
2 EL	Kikkoman süsse Würzsauce zum Kochen nach Mirin-Art
2 EL	Zucker
2 EL	Sake (oder süsser Weisswein)
1 EL	Wasser (für die Sauce)
10 g	Frühlingszwiebeln, fein gehackt
	Etwas Shichimi-Chili-Pulver oder Chilipulver

ZUBEREITUNG

Schritt 1

150 g Sushi-Reis - **210 ml** Wasser - **3 EL** Kikkoman Würzmittel für Sushi-Reis (125ml) - **2** Auberginen
Den Reis 3- bis 4-mal waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Nun mit dem Wasser in einen Topf geben und 20 Minuten einweichen. Danach den Reis kochen und – solange er noch heiss ist – mit Kikkoman Würzmittel für Sushi-Reis mischen.

Schritt 2

1 EL Sonnenblumenöl
Den Stielansatz der Auberginen entfernen. Auberginen schälen, in Frischhaltefolie wickeln und in der Mikrowelle bei 800 Watt 2 Minuten garen (bitte sicherstellen, dass die Frischhaltefolie mikrowellengeeignet ist). Die Auberginen der Länge nach in zwei Hälften schneiden und auf der Innenseite mit einer Gabel Linien einritzen. In einer Pfanne mit Sonnenblumenöl von beiden Seiten anbraten, bis sie gebräunt sind.

Schritt 3

2 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **2 EL** Kikkoman süsse Würzsauce zum Kochen nach Mirin-Art - **2 EL** Zucker - **2 EL** Sake (oder süsser Weisswein) - **1 EL** Wasser
Kikkoman Sojasauce, Kikkoman süsse Würzsauce Mirin-Art, Zucker, Sake (oder süssen Weisswein) und Wasser in einen Topf geben und die Auberginen etwa 5 Minuten darin köcheln. Mit einem Löffel die Kikkoman-Mischung über die Auberginen träufeln, während diese köcheln. Herausnehmen, abkühlen lassen und überschüssiges Wasser mit Küchenpapier entfernen.

Schritt 4

10 g Frühlingszwiebeln, fein gehackt - Etwas Shichimi-Chili-Pulver oder Chilipulver
Die Auberginenhälften diagonal in Stücke schneiden und daraus zusammen mit dem Reis kleine Nigiri formen (Bällchen aus Sushi-Reis), wobei die Grösse nach Belieben angepasst werden kann.

Die restliche Sauce in der Pfanne einkochen, bis sie eindickt, und über die Nigiri giessen.

Frühlingszwiebeln über die Röllchen streuen und alles mit einer Prise Shichimi-Chili-Pulver oder Chilipulver abrunden.