

Vegetarische Sushi-Bowl

Für 4 Personen

Für den Reis:	400 g Rundkornreis	Salz
3 EL Reissessig		
Für die Teryaki Sauce:	2 Knoblauchzehen	6 g Ingwer
200 ml Sojasauce	200 ml Sake	6 EL Mirin
5 EL Ahornsirup	400 g Tempeh	
Für die Chili-Mayonnaise:	25 ml Sojadrink	80 ml neutrales Pflanzenöl
2 TL Balsamico bianco	1,5 EL Ahornsirup	1 TL Senf (mittelscharf)
1/2 TL weißer Pfeffer	1 Prise Salz	1 Prise Kala Namak
1 EL Chilisauc		
Für die Pilze:	400 g Shiitakepilze	1/2 Zitrone
2 EL geröstetes Sesamöl	2 EL Sojasauce	3 TL Sesamsaat
Pfeffer		
zusätzlich:	2 kleine, reife Avocado	1 Spritzer Zitronensaft
1 Salatgurke	1 großes Noriblatt	4 EL Sushi-Ingwer

Den Reis in ein feines Sieb füllen und unter fließend kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar bleibt. Abtropfen und nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser garen. Danach überschüssiges Wasser abgießen. Reissessig und eine gute Prise Salz zum Reis geben und mit einem Küchenspatel unterheben. Langsam abkühlen lassen.

Für die Teriyakisauce Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein reiben. Danach mit den Sojasauce, Sake, Mirin und Ahornsirup in einen kleinen Topf geben, aufkochen und in 20 Minuten auf die Hälfte reduzieren. Immer wieder umrühren. Danach vom Herd ziehen und abkühlen lassen.

Den Tempeh in 5 mm dicke Scheiben schneiden, auf einen flachen Teller legen und mit 8 EL Teriyakisauce beträufeln. 15-20 Minuten in der Marinade ziehen lassen.

Für die Mayonnaise zimmerwarme Sojamilch und Pflanzenöl in ein hohes Mixgefäß füllen. Mit dem Pürierstab auf höchster Stufe aufmixen, dabei am Boden des Gefäßes beginnen und den Stab langsam nach oben ziehen. Solange mixen, bis eine helle Creme entsteht.

Die Mayonnaise mit Balsamico, Ahornsirup, Senf, Pfeffer, Salz, Kala Namk und Chilisauc abschmecken.

Die Pilze putzen und den Stiel entfernen. Die Pilzhüte in sehr feine Scheiben schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen. Den Zitronensaft mit der Sojasauce und dem Sesamöl vermengen. Die Marinade zu den Pilzen geben, Sesam unterheben und mit Pfeffer aus der Mühle würzen. Beiseite stellen.

Eine Pfanne erhitzen und den Tempeh darin in 1 EL Öl rundherum goldbraun anbraten. 5- 6 EL von der Teriyakisauce zugeben, die Temperatur auf die kleinste Stufe reduzieren und den Tempeh 3-4 Minuten braten, bis die Flüssigkeit verkocht ist und der Tempeh rundherum glänzt. Die Avocados schälen, halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Die Salatgurke längs halbieren oder vierteln, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden. Das Noriblatt in fingerdicke Streifen schneiden.

Den Reis auf 4 Schüsseln verteilen. Pilze, Avocado, Gurkenwürfel und Noristreifen dazugeben und mit der Chili-Mayonnaise und Sushi-Ingwer servieren.

Nicole Just am 10. Juli 2017