

**Nicole Just**  
**Vegetarische Sushi-Bowl**

**Montag, 10. Juli 2017**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Vegan**

**Zutaten:**

**Für den Reis:**

400 g Rundkornreis  
(Milch-, Risotto- oder Sushireis)  
etwas Salz  
3 EL Reissessig

**Für die Teryaki Sauce und Tempeh:**

2 Knoblauchzehen  
6 g Ingwer  
200 ml Soja- oder Tamarisauce  
200 ml Sake (japanischer Reiswein)  
6 EL Mirin  
5 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft  
400 g Tempeh



**Für die Chili-Mayonnaise:**

25 ml Sojadrink, ungesüßt und ohne Zusätze  
80 ml neutrales Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumenöl)  
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 Chilisauce

**Für die Pilze:**

400 g Shiitakepilze (oder Austernpilze)  
1/2 Zitrone  
2 EL geröstetes Sesamöl  
2 EL Soja- oder Tamarisauce  
3 TL Sesamsaat  
etwas Pfeffer aus der Mühle

**zusätzlich:**

2 kleine, reife Avocado  
1 Spritzer Zitronensaft  
1 Salatgurke  
1 großes Noriblatt  
4 EL Sushi-Ingwer

## Zubereitung:

1. 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.
2. 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 ca. 20 Minuten auf die Hälfte reduzieren. Immer wieder umrühren. Danach vom Herd ziehen und abkühlen lassen.
3. 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.
4. 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.
5. Die Mayonnaise mit Balsamico, Ahornsirup, Senf, Pfeffer, Salz, Kala Namk und Chilisauce abschmecken.
6. 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.
7. 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.
8. 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.
9. Den Reis auf 4 Schüsseln verteilen. Pilze, Avocado, Gurkenwürfel und Noristreifen dazugeben und mit der Chili-Mayonnaise und Sushi-Ingwer servieren.

Pro Portion: 856 kcal / 3582 kJ

62 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 44 g Fett