KIKKOMAN

Donburi mit gebratenem Gemüse, Früchten und Furikake-Gewürz

Gesamtzeit **75 Min.** **15 Min.** Vorbereitungszeit **30 Min.** Kochzeit **30 Min.** Marinierdauer

Nährwertangaben (pro Portion):
2.344 kJ / 560 kcal

Fett: **6,5 g** Eiweiß: **15,1 g**
Kohlenhydrate: **108,9 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

120 g	Sushi-Reis
Toppings:	
200 g	Rosenkohl
40 ml	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
30 g	Honig
1	Aprikose
1	Apfel
1	gekochte Rote Bete
Sauce:	
60 ml	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
60 ml	Kikkoman süße Würzsauce zum Kochen nach Mirin-Art
20 ml	Limetten- oder Yuzu-Saft
1 TL	Kikkoman geröstetes Sesamöl
1 TL	frischer Ingwer
1	Knoblauchzehe
1 TL	Orangenschale
Furikake:	
1 TL	schwarze Sesamkörner
1 TL	geröstete weiße Sesamkörner
1	Nori-Blatt
1 TL	Sansho-Pfeffer

ZUBEREITUNG

Schritt 1

120 g Sushi-Reis - **200 g** Rosenkohl - **40 ml** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **30 g** Honig
Den Reis nach Packungsanweisung kochen.

Rosenkohl halbieren und mit Kikkoman Sojasauce und Honig mischen. 30 Minuten durchziehen lassen, dann im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 20 Minuten backen.

Schritt 2

1 Aprikose - **1** Apfel - **1** gekochte Rote Bete
Aprikose und Apfel waschen und in kleine Stücke schneiden. Rote Bete ebenfalls in kleine Stücke schneiden.

Schritt 3

1 Knoblauchzehe - **1 TL** frischer Ingwer - **60 ml** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **60 ml** Kikkoman süße Würzsauce zum Kochen nach Mirin-Art - **20 ml** Limetten- oder Yuzu-Saft - **1 TL** Kikkoman geröstetes Sesamöl - **1 TL** Orangenschale
Ingwer und Knoblauch hacken und mit den restlichen Zutaten gründlich zu einer Sauce verrühren.

Schritt 4

1 Nori-Blatt - **1 TL** schwarze Sesamkörner - **1 TL** geröstete weiße Sesamkörner - **1 TL** Sansho-Pfeffer
Für die Furikake-Gewürzmischung das Nori-Blatt zerkrümeln und mit Sesamkörnern und Sansho-

Pfeffer mischen.

Den Reis in eine Schüssel geben. Die restlichen Zutaten getrennt voneinander darauf anrichten, mit der Sauce begießen und mit Furikake bestreuen.