KIKKOMAN

Rainbow Bowl

Gesamtzeit **40 Min.**

ZUTATEN

2 Portion(en)

1 Prise	Salz
240 g	Basmatireis
150 g	Karotten
1	rote Paprika
0,5	Rotkohl
2	Avocados
300 g	Edamame
1	Mango
120 g	Cashewkerne
170 g	Tofu
1 EL	Rapsöl
2 EL	Agavendicksaft
0,5 TL	Chiliflocken
4 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1 TL	weißer Sesam
1 TL	schwarzer Sesam
150 ml	Wasser
3	Zitronen
200 g	Mung-Sprossen

ZUBEREITUNG

Schritt 1

In einem großen Topf ca. 2 Liter Wasser mit einer guten Prise Salz zum Kochen bringen. Basmatireis für ca. 13 Minuten darin köcheln lassen.

Schritt 2

Karotten, Paprika und Rotkohl waschen. Karotten, Paprika und Rotkohl in feine Streifen schneiden. Avocado halbieren und Stein entfernen. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch entnehmen und in kleine Stücke schneiden.

Schritt 3

Edamame schälen und waschen. Mango schälen und entlang des Kernes das Fruchtfleisch abschneiden. Dann der Länge nach in Stücke schneiden.

Schritt 4

Cashewkerne in einer Pfanne anrösten, herausnehmen und beiseitestellen. Tofu würfeln und mit Rapsöl anbraten. 1 EL Agavendicksaft, Chiliflocken und 1 EL Sojasauce hinzufügen.

Schritt 5

Zitronen auspressen. In einem Schüsselchen Wasser, 3 EL Kikkoman Sojasauce, Zitronensaft und 1 EL Agavendicksaft gut verrühren.

Schritt 6

Den fertigen Reis auf die Bowls verteilen. Mit den

vorbereiteten Zutaten und Mungobohnensprossen anrichten. Mit Sesam garnieren und dem Dressing servieren.