KIKKOMAN

Veganes Kichererbsen-Gunkan-Sushi

Gesamtzeit **60 Min.** **35 Min.** Vorbereitungszeit **20 Min.** Kochzeit **5 Min.** Marinierdauer

Nährwertangaben (pro Portion):
1.820 kJ / 435 kcal

Fett: **4,5 g** Eiweiß: **13 g**
Kohlenhydrate: **85 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

150 g	Reis
210 ml	Wasser
3 EL	Kikkoman Würzmittel für Sushi-Reis (125ml)
50 g	Kichererbsen aus der Dose
3 EL	Kikkoman Teriyaki Marinade
10 g	Zuckermais aus der Dose
20 g	Granatapfelkerne
1 EL	Aonori (grüner Seetang) – falls nicht erhältlich, gehackte Petersilie verwenden
1	Nori-Blatt
2 EL	vegane Mayonnaise
0,5 TL	Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Yuzusaft
	Etwas eingelegter Ingwer als Beilage, wenn gewünscht

ZUBEREITUNG

Schritt 1

150 g Reis - **210 ml** Wasser - **3 EL** Kikkoman Würzmittel für Sushi-Reis (125ml) **50 g** Kichererbsen aus der Dose - **3 EL** Kikkoman Teriyaki Marinade

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.

Die Kichererbsen aus der Dose abspülen und abtropfen lassen. 5 Minuten in Kikkoman Teriyaki Marinade marinieren und anschließend im Backofen bei 170 15 Minuten rösten.

Schritt 2

10 g Zuckermais aus der Dose - **20 g** Granatapfelkerne - **1 TL** Aonori (grüner Seetang) oder Petersilie

Den Zuckermais abspülen und abtropfen lassen. Geröstete Kichererbsen, Granatapfelkerne, Zuckermais und Aonori (oder Petersilie) in einer Schüssel mit einem Löffel vermischen.

Schritt 3

2 TL vegane Mayonnaise - **0,5 TL** Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Yuzusaft - **1** Nori-Blatt

Die vegane Mayonnaise und Kikkoman Yuzu Ponzu zu einem Dressing verrühren.

Das Nori-Blatt in 3 cm breite Streifen schneiden – die Größe eines „Gunkan-Boots“. Eine 2,5 cm große Kugel Sushi-Reis an den Rand des Nori-

Blattes legen und zu einem Gunkan rollen.

Mit den Zutaten aus Schritt 2 belegen und mit Dressing beträufeln.