

Veganes Tempura-Sushi

Gesamtzeit **55 Min.** 30 Min. Vorbereitungszeit **25 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
3.251 kJ / 776 kcal

Fett: **35 g** Eiweiß: **14,5 g**
Kohlenhydrate: **99 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

150 g Reis
210 ml Wasser
3 EL Kikkoman Würzmittel für Sushi-Reis (125ml)
1 Karotte
140 g Königsasternpilze (falls nicht erhältlich, Austernpilze)
20 g Kartoffelstärke
2 EL Kikkoman geröstetes Sesamöl
0,25 Avocado
1 Nori-Blatt
3,5 EL vegane Mayonnaise
500 ml Sonnenblumenöl
40 g Mehl
Zusätzlich:
3 EL Wasser
20 g Kikkoman Panko - Knuspriges Paniermehl nach japanischer Art
Für den Dip:
1 TL Kikkoman Würzsauce für Reis - süß
ODER:
0,5 TL Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce
0,5 TL Kikkoman süße Würzsauce zum Kochen nach Mirin-Art

ZUBEREITUNG

Schritt 1

150 g Reis - **210 ml** Wasser - **3 EL** Kikkoman Würzmittel für Sushi-Reis (125ml) - **0,13** Karotte
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 Karotte in zwei 10 cm lange und 5 mm dicke Stifte schneiden und etwa 5 Minuten kochen, damit sie etwas weicher wird.

Schritt 2

140 g Königsasternpilze (falls nicht erhältlich, Austernpilze) - **20 g** Kartoffelstärke - **2 EL** Kikkoman geröstetes Sesamöl - **0,25** Avocado
Die Königsasternpilze in 1 cm breite Stücke schneiden und in Kartoffelstärke wälzen. Kikkoman Sesamöl in eine Pfanne geben und die Pilze darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden knusprig braten. Die Avocado in etwas dickere Scheiben schneiden.

Schritt 3

1 Nori-Blatt - **1 EL** vegane Mayonnaise
Den Sushi-Reis so auf dem Nori-Blatt verteilen, dass er etwa 70 % des Nori-Blattes bedeckt (etwa 5 cm des Nori-Blattes an der Oberseite unbedeckt lassen). Austernpilze, Karotten und Avocado in die Mitte des Reises geben und mit der veganen Mayonnaise beträufeln. Das Nori-Blatt aufrollen.

Schritt 4 or

500 ml Sonnenblumenöl - **40 g** Mehl - **2,5 EL**
vegane Mayonnaise - **3 EL** Wasser - **20 g** Kikkoman
Panko - Knuspriges Paniermehl nach japanischer
Art **1 TL** Kikkoman Würzsauce für Reis - süß **0,5 TL**
Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce **0,5 TL**
Kikkoman süße Würzsauce zum Kochen nach Mirin-
Art

In einer Schüssel 30 g Mehl, 1½ EL vegane
Mayonnaise und 3 EL Wasser zu einem glatten Teig
verrühren.

Die Sushi-Rolle mit 10 g Mehl bestäuben, in den
Teig tauchen und anschließend mit Kikkoman
Panko panieren. In Sonnenblumenöl bei 170
frittieren.

Für den Dip 1 EL vegane Mayonnaise und
Kikkoman Sauce für Reis mischen (alternativ eine
Kombination aus Kikkoman Sojasauce und
Kikkoman süße Würzsauce Mirin-Art). Die Tempura-
Sushi-Rolle in 8 Portionen schneiden, auf einem
Teller anrichten und mit dem Dip genießen.