

Rezept

Chirashi-Sushi mit Kabeljau und Garnelen

Ein Rezept von Chirashi-Sushi mit Kabeljau und Garnelen, am 17.04.2024

Zutaten

Für den Reis

200 g Sushireis	4 EL Reisessig
2 EL Zucker	Salz

Für den Belag

200 g Rettich	4 EL Olivenöl
3 EL Sojasauce	Salz
Pfeffer	200 g Brokkoli
8 rohe geschälte Riesengarnelen	150 g Kabeljaufilet (ohne Haut)
5 Stängel Koriandergrün	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal, 15 g F, 12 g EW, 49 g KH

Zubereitung

1. Reis waschen und in einer Schüssel mit Wasser bedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen. Essig erwärmen, Zucker und ½ TL Salz darin unter Rühren auflösen. Abkühlen lassen.
2. Den Reis abgießen, mit 320 ml Wasser aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen, ein Geschirrtuch zwischen Topf und Deckel legen und ca. 15 Min. ruhen lassen. Den Reis zurück in die Schüssel füllen, mit einem Spatel auflockern und dabei den Essig zufügen. Abkühlen lassen.
3. Rettich schälen und raspeln. Mit je 1 EL Öl und Sojasauce vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Diese in wenig kochendem Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren. Dann abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Garnelen und Kabeljau abbrausen und trocken tupfen. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Garnelen darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Kabeljau in Streifen schneiden.
5. Übriges Öl und Sojasauce verrühren und pfeffern. Koriandergrün waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

6. Den Reis in vier Schalen verteilen, Rettich, Brokkoli, Garnelen und Kabeljau darauf anrichten. Mit dem Würzöl beträufeln und mit Koriandergrün bestreuen.