

Tschirashi-Sushi - eine einfache Reisspeise, wie sie in japanischen Familien gekocht wird.



Zutaten für 2 Personen:

Reis - 2 Messbecher +
2 1/2 Mb. Wasser
Eier - 4 St.
30 dkg Rinds- oder gemischtes
Hackfleisch,
1 Gurke, etwas Soja-Sauce,
1 EL Zucker, 1 Suppenwürfel
Salz, Pfeffer, Öl

Zubereitung:

- ① Reis - ohne Salz - garen
- ② In der Zwischenzeit das Hackfleisch abbraten, 1 Esslöffel Zucker dazugeben, ca 2 „Schuss“ Soja-Sauce beifügen, mit Wasser aufgießen (schwach bedeckt), einen Suppenwürfel dazugeben.
Beim elektr. Herd Stufe 2 - langsam köcheln lassen, bis das Wasser fast eingekocht ist.
- ③ Eier mit einer Prise Salz gut verrühren, in einer Pfanne mit etwas Öl beidseitig hell braten (wie eine Omelette), etwas abkühlen lassen und Flädle schneiden.
- ④ Gurke entkernen, in ca 5cm lange, dünne Streifen schneiden.
- ⑤ Anrichten: heißen Reis auf eine Platte geben, darüber in der Mitte einen Streifen des gekochten Fleisches anrichten, daneben die eine Seite mit geschnittenen Eiern, die andere mit Gurkenstreifen bestreuen.

Gutes Gelingen!

智 資

27. 11. 2009

Kornelia