

Green Bowl aus Spargel, Brokkoli, Erbsen, Gurken und Kefen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 350 g Sushi-Reis oder Milchreis
- 5 dl Wasser
- 4 EL Reisessig oder Aceto Balsamico Bianco
- 1 EL Zucker
- $\frac{3}{4}$ TL Salz

Topping

- 120 g Gurke
- 100 g Kefen
- 250 g Brokkoli
- 150 g grüne Erbsen, geschält
- 300 g grüne Spargeln
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Kelpamare (Pflanzliche Würzsauce mit der Meeresalge Kelp)
- 2 EL Kürbiskerne

Tahini-Sauce

- 50 g weisses Tahin oder Mandelmus
- 1 EL Reisessig oder Aceto Balsamico Bianco
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL Kelpamare oder Sojasauce
- $\frac{1}{2}$ TL Herbamare Spicy oder Kräutersalz mit Chili
- 0,8 dl heisses Wasser
- 1 Knoblauchzehe

Zubereitung

1. Für den Sushireis den Reis in einem Sieb mit kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar bleibt. Mit dem Wasser in einem kleinen Topf ca. 30 Min. quellen lassen.
 2. Reis aufkochen, Hitze reduzieren und ca. 20 Min. köcheln, bis das Wasser so weit verdampft ist, dass sich kleine Krater im Reis bilden. Zugedeckt auf ausgeschalteter Herdplatte ca. 10 Min. quellen lassen. Reis in eine Schüssel verteilen.
 3. Essig, Zucker und Salz in einer kleinen Pfanne kurz aufkochen. Über den Reis leeren und sorgfältig untermischen, Reis auskühlen lassen.
 4. Für das Topping Gurke in feine Scheiben hobeln. Kefen in Stücke schneiden. Brokkoli in Röschen teilen und mit den Erbsen in Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren. Abgiessen und mit kaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen lassen.
 5. Spargeln längs halbieren, in Stücke schneiden. In heissem Öl kurz anbraten, Kelpamare dazu geben und kurz mischen. Spargeln zum Abkühlen beiseitestellen.
 6. Sushireis in Bowl / Schüsseln verteilen. Gurke, Kefen, Broccoli, Erbsen und Spargeln darauf verteilen. Kürbiskerne darüber geben.
 7. Für das Dressing alle Zutaten gut verrühren, Knoblauch schälen und dazu pressen. Dressing zur Bowl servieren. Tipp: Alle Gemüse können auch roh serviert werden oder durch andere Gemüse und Früchte ersetzt werden.
- Quellen lassen: ca. 40 Min.