



Umami Reisbowl mit Edamame & Shiitake

🕒 Preparation time: 45 minutes
👨‍🍳 Cooking time: 0 minutes
Total time: 45 minutes

👤 Portions: 2

Zutaten für 2 Portionen

- 150 g Shiitake (oder braune Steinchampignons)
- 220 g Zucchini
- Eine kleine oder mittlere Knoblauchzehe
- 15 g frischer Ingwer
- 70 g Frühlingszwiebeln
- 100 g Edamame (TK-Ware aus dem Asialden) oder wahlweise TK-Erbesen
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 4 EL Kokosöl zum Braten (oder ein anderes Pflanzenöl)
- 3 EL glutenfreie Tamari Sojasoße (oder normale Sojasoße)
- 1 EL geröstete helle Sesamkörner
- Meersalz
- 300 g Rundkorn-Naturreis (ungeschälter Risotto-Reis, der im Biomarkt oder in Reformhäusern erhältlich ist)
- 700 - 800 ml Wasser
- 2 EL Hefeflocken (Meine Lieblings-Hefeflocken sind [diese hier von der Firma VITAM*](#))
- 1 EL [weiße Miso-Paste*](#)
- 1-2 EL Zitronensaft

*Amazon Affiliate-Link

Zubereitung (ca. 45 Minuten)

Kurze Vorbemerkung zu diesem Rezept: Bei der Zubereitung ist es so, dass ich mit dem Kochen des Reis beginne und parallel zum Reiskochen alle weiteren Zutaten wasche, schäle, vorbereite, brate und röste - also z.B. Ingwer, Shiitake, Zucchiniwürfel, Edamame sowie die Sonnenblumenkerne. Ich arbeite also "stereo" sozusagen. Da aber nicht jeder sich gleich gut auf zwei verschiedene Kochvorgänge konzentrieren kann (der Reis soll ja nicht anbrennen) oder im Kochen so gut geübt ist, dass er/sie alles im Überblick behält, gehe ich in der Rezeptbeschreibung anders vor. Dort bereite ich gemeinsam mit Euch erst alles vor und koche ganz zum Schluss den Reis. Wer jedoch im Kochen fit ist, kann das natürlich auch alles parallel machen und spart dadurch Arbeitszeit.

Beginnen wir also ganz entspannt mit den leckeren Shiitake-Pilzen sowie der Zucchini, welche zum Teil unter den Reis gehoben und zum Teil zum Schluss auf die Bowl gegeben werden: 150 g Shiitake putzen, die Stiele etwas einkürzen und klein schneiden - z.B. halbieren oder vierteln - je nach Größe der Pilze. Die Zucchini (ca. 220 g) waschen, die Enden kappen, halbieren, das Kerngehäuse ein wenig rausschneiden und fein würfeln. 1 Knoblauchzehe abziehen und würfeln. 15 g Ingwer mit einem Löffel schälen. 2-3 Frühlingszwiebeln waschen, die Enden kappen und den vorwiegend hellen Teil schräg fein aufschneiden. 30 g Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne goldbraun anrösten und bereit stellen. 100 g TK-Edamame in einer Schüssel mit warmem Wasser auftauen lassen. Wer keine Edamame hat/erhält, kann diese auch durch TK-Erbesen ersetzen. Knackig & voller Protein: Edamame (im Asialaden als TK-ware erhältlich) 2 EL Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Die Shiitake zusammen mit der Hälfte der Knoblauchwürfel 2-3 Minuten anbraten. Shiitake mit 1 kl. EL glutenfreier Sojasoße ablöschen und mit 1 EL gerösteter Sesamkörner vermischen. Gebratene Shiitake zur Seite stellen. Shiitake sind für bekannt dafür, den Umami-Geschmack von Speisen besonders zu intensivieren. Dann in der gleichen Pfanne nochmals 2 EL Kokosöl erhitzen. Die Zucchiniwürfel mit dem restlichen gehackten Knoblauch ebenfalls 2-3 Minuten anbraten. Mit 1 EL Sojasoße ablöschen, leicht salzen und zur Seite stellen. Natürlicher Rundkornreis - ungeschält und nährstoffreich

300 g Natur-Rundkornreis in ein feines Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich spülen. Anschließend den Reis zusammen mit 650 ml Wasser in einen Topf geben und erhitzen. 1 EL glutenfreie Tamari Sojasoße hinzufügen. Sobald der Reis kocht, die Hitze reduzieren und den Reis bei gekipptem Deckel sanft köcheln lassen, bis er gar, aber noch angenehm bissfest ist. Bei der von mir verwendeten Reissorte dauerte der Kochvorgang 27 Minuten. Ab und zu umrühren und bei Bedarf etwas Wasser nachgießen, bis der Reis gekocht ist. Tipp: Die Kochzeit kann je nach Hitzezufuhr und Reisart variieren. Bitte achtet auch darauf, dass der Reis nicht am Topfboden anhängt und rührt lieber einmal öfter um. Der Reis gelingt übrigens besser, wenn Ihr zum Umrühren ausschließlich Holzlöffel verwendet. Nach 20 Minuten, also rund 3/4 der Kochzeit, den geschälten Ingwer in den Reis reiben. Hierzu benutze ich eine [Ingwer-Reibe*](#) (*Amazon Affiliate-Link). Nochmals 100 ml Wasser dazu geben und 2 gehäufte EL Hefeflocken in den Reis einrühren. Reis unter Rühren weiter köcheln lassen, die gebratenen Zuchinstücke, 1/3 der Pilze und fast die gesamten Frühlingszwiebeln dazu geben. Bei Bedarf noch ein klein wenig Wasser

hinzu geben. Kurz vor Schuss 1 EL weiße Miso-Paste einrühren und bis auf 3 EL zum Garnieren, die Edamame dazu geben. Die Miso-Paste gibt dem Reisgericht einen ganz besonders angenehmes Aroma. Ich verwende dafür die weiße Reis-Miso-Paste, "Shiro Miso, von Arche. Dies ist keine Werbung, sondern eine persönliche Empfehlung. Ich benutze sehr gerne Arche-Produkte, nur weiß das die Firma gar nicht ;-). Erhältlich ist diese Miso-Paste im Bioladen.

Den Reis mit 1-2 E Zitronensaft und etwas Salz abschmecken. Reis auf zwei Schalen aufteilen, die gerösteten Sonnenblumenkerne leicht untermengen, restliche Shiitake und Edamame in die Reisschale füllen und diese mit Frühlingszwiebeln und Zitrone garniert servieren. Dieses Gericht entfaltet einen ganz intensiven Umami-Geschmack, der unvergleichlich ist: aromatisch, vollmundig & köstlich!

Selbst hartnäckige Vegan-Kritiker solltet Ihr mit diesem wunderbaren Reisgericht überzeugen können.