



## Xenia Kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

### Donburi – Reis-Schüsseln – Japan

Donburi heisst (frei übersetzt) Schüssel. In der japanischen Küche gibt es viele regional und saisonal unterschiedliche Donburis. Es handelt sich dabei immer um eine Schüssel voller Reis zu der dann Gemüse (oder Fisch oder Fleisch...) in Soßen gereicht wird. Er sind einfache, aber schmackhafte Gerichte und sie bilden viel der „Alltagskost“ ab.

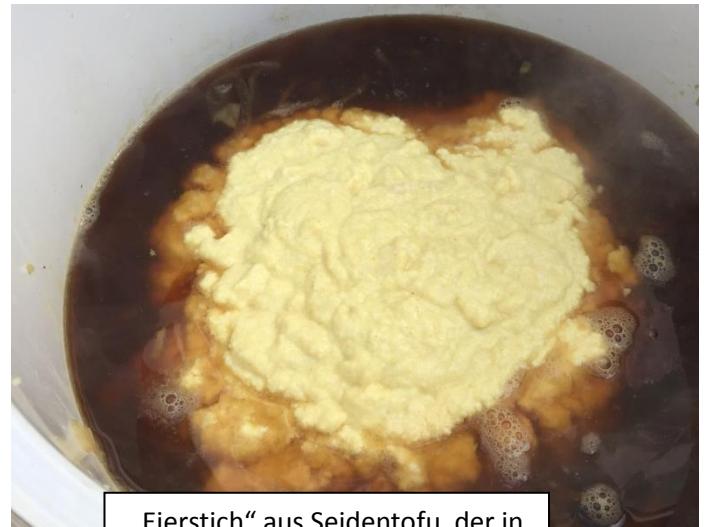
Eine der einfachsten Variante ist dabei das Tamagodon Donburi = Reis mit Rührei. Das könnt ihr super einfach machen in dem ich veganen Rührtofu macht und in einer Schüssel zu reis serviert. Das Rührtofu Rezept findet ihr hier: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/wp-content/uploads/2014/09/Rühr-Tofu.pdf>

Besonders gerne isst man aber sehr herzhaftes Fleisch- oder Fisch-Eintöpfe zu einer Donburi. Die Japaner verstehen was von Umami und kitzeln diesen in ihrer Würzung und Zubereitung der Speisen oft bis zum Maximum aus den Zutaten heraus. In Kombination mit dem nahrhaften Reis entstehen so sehr einfache, aber sehr befriedigende Gerichte.

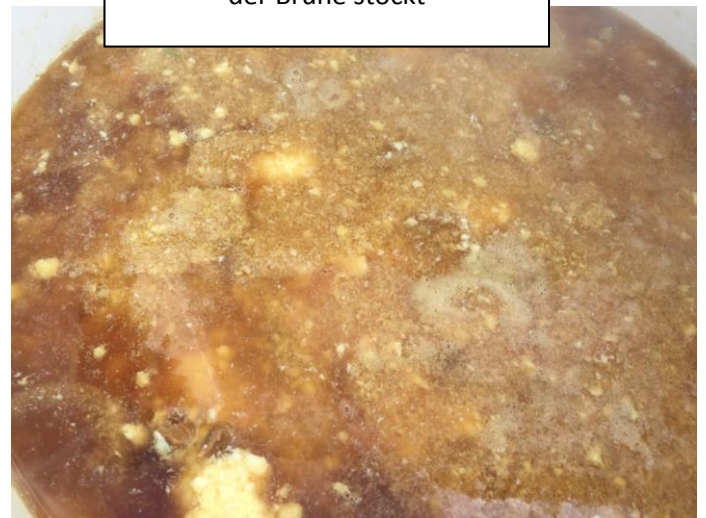
Ich habe für unser Donburi eine Kombination aus Seitan und Seiden-Tofu gewählt. Seitan für den Biss (das „fleischige“) und Seidentofu für die Konsistenz von Rührei. Ihr könntet aber jede Art von Gemüse oder veganem Protein (texturiertes Soja, Lupine, was auch immer) verwenden und mit derselben Würzsoße zubereiten.

Kala Namak ist ein natürliches Schwefelsalz. Der Schwefelanteil sorgt für einen Geruch und Geschmack nach Ei. Man braucht das nicht für das Gericht – aber es macht Spaß und schmeckt gut. .-)

Immer vorsichtig einsetzen, denn es ist auch Salz und salzt das Gericht. Immer erst ganz zum Schluss, da der geruchliche Eindruck schnell auch wieder verfliegt.



„Eierstich“ aus Seidentofu, der in der Brühe stockt





## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

### Zutaten ca. 4 Personen

300g Sushi Reis  
1 große Zwiebel  
500ml Dashi  
4 EL Shoyu  
3 EL Mirin  
1 EL Reissirup  
250g Seitan  
250g Seidentofu  
5 EL Speisestärke  
1 Prise Kurkuma  
Kala Namak nach Geschmack

1. Den Sushi Reis waschen, bis das Wasser ganz klar ist. Dann mit der doppelten Menge Wasser aufsetzen. Bei geschlossenem eckel aufkochen und etwa 10 Minuten kochen lassen. Von der Hitze nehmen und weitere 15 – 20 Minuten mit geschlossenem Deckel quellen lassen, bis der Reis gar ist.
2. Währenddessen die Zwiebel in feine Streifen schneiden. Zusammen mit der Dashi, Shoyu, Mirin und dem Reissirup aufkochen.
3. Den Seitan in mundgerechte Stücke schneiden oder reißen, in die Brühe geben und aufkochen.
4. Den Seidentofu zusammen mit der Stärke und dem Kurkuma pürieren. In die Brühe geben und dann bei geschlossenem Deckel und sehr geringer Hitze den Tofu stocken lassen.
5. Den Reis auf vier Schüsseln verteilen und Brühe samt Seitan-Tofu Gemisch darüber geben.

