

UGA-TIPP

# MAGURO-DON

## JAPANISCHES TOMATO TUNA



Juni–Oktober



### Küchenmaterial

Flache Schale, Schüsselchen, Kochtopf, Rüstmesser



### Zutaten für 2 Personen

2 Stk.	Peretti Tomaten
5 EL	Soyasauce
2 EL	Mirin (Reiswein)
2 EL	Reisessig
1 TL	Sesamöl
1 Tasse	Reis
Wenig	Nori (Algenblätter)
Wenig	Frühlingszwiebeln

### Zubereitung

Lege zwei Peretti Tomaten für 45–60 Sekunden in kochendes Wasser. Schäle sie anschliessend vorsichtig. Danach kannst du die Tomaten vierteln und die Kerne entfernen.

Bereite die Marinade in einer flachen Schale vor. Vermenge dafür die Soyasauce mit Mirin, Reisessig und Sesamöl. Lege die Tomaten-Tranchen in der Marinade für dreissig Minuten ein und stelle die Schale zugedeckt in den Kühlschrank.

Koche den Reis mit zwei Tassen Wasser, bis das Wasser weg ist und bereite ihn danach in einer Schüssel vor. Schneide das Nori in Streifen und verteile es über den Reis.

Richte das Tomato Tuna auf dem Reis an und garniere das fertige Maguro-Don mit Frühlingszwiebeln.



Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).