



Poké Bowl mit Lachs, Mango und Avocado



Zutaten

Menge

3 EL	Reisessig
1	Mini-Romanasalat
1/2	Limette
6 EL	Sojasauce
1 kleines Bund	Koriander
1/2 TL	Chilliflocken
500 ml	Wasser
2 TL	Zucker
1	Frühlingszwiebel
1 TL	dunkler, gerösteter Sesam
400 g	Lachs in Sushi Qualität
1 TL	heller, gerösteter Sesam
	Salz
1/2	Mango
2	Mini-Gurken
2 TL	geröstetes Sesamöl
250 g	Sushi-Reis
1	Avocado

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Min.

pro Portion: 2306 kJ, 551 kcal, 62,7 g Kohlenhydrate, 28,3 g Eiweiß, 22,3 g Fett, 58 mg Cholesterin, 5 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: €



Zubereitung

Du hast Lust auf etwas Urlaubsfeeling? Dann hol dir mit unserer Poké Bowl ein Stück Hawaii in deine Küche! Poké Bowls sind super beliebt auf den hawaiianischen Inseln und schmecken wirklich mega lecker! In unsere leckere Poké Bowl kommt Lachs, Avocado, Mango und Sesam. Die vielen Zutaten sind nicht nur super gesund, sondern schmecken in der bunten Kombination auch einfach fantastisch! Also worauf wartest du noch? Los geht's:

Step 1:

Zuerst gibst du den Reis in ein Sieb und lässt ihn dann so lange kalt abspülen, bis das Wasser klar ist. Jetzt den Reis mit einem halben Liter Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Zwei Minuten offen kochen lassen, dann den Herd ausschalten und den Reis zugedeckt für ca. 20 Minuten (bitte Garzeit auf der Packungsbeilage beachten) auf der ausgeschalteten Herdplatte weiter quellen lassen. Jetzt legst du ein Küchentuch statt des Deckels über den Topf und lässt den Reis nochmals für etwa zehn Minuten lang stehen.

Step 2:

In der Zwischenzeit in einem kleinen Topf Reisessig mit Zucker und 1,5 TL Salz leicht erwärmen, bis sich alles aufgelöst haben. Den Reis gibst du in eine Schüssel, breitest ihn etwas auseinander und würzt ihn mit dem Essig. Den Reis anschließend abdecken, sonst wird er zu trocken

Step 3:

Den Lachs schneidest du in mundgerechte Stücke. Dann Sojasauce, Sesamöl, Chili und Limettenabrieb zu einer Soße vermischen und unter den Fisch heben.

Step 4:

Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Die Avocado würfelst du und mischt sie mit Limettensaft. Die Mango schneidest du in kleine Würfel. Die Gurken in feine Ringe schneiden.

Step 5:

Nun kannst du den Reis in Schälchen geben und dann zu erst ein paar Salatblätter dazugeben und dann die anderen Zutaten hübsch darauf drapieren. Zum Schluss mit den Sesamsorten und etwas Koriander bestreut servieren.

