

Poké Bowl mit Lachs

® mit freundlicher Unterstützung von SEVERIN

Frisch und farbenfroh: Mit der Poké Bowl kannst du eine kulinarische Reise ganz nach deinem Geschmack antreten. Dieses Rezept bringt köstlichen Lachs, Mango, Avocado und noch weitere Zutaten zusammen. Das i-Tüpfelchen bildet das selbstgemachte Limetten-Sojasoßen-Dressing.

Zubereitungszeit: 20 Min.

Portionen: 1

Rezept herunterladen

Zutaten

- Für den Reis
 - 150 g Reis
 - 1 EL Reisessig
 - 1 TL Zucker
 - Für die Bowl
 - 200 g Lachs
 - 1 Mango
 - 1 Avocado
 - 6 Radieschen
 - 2 Karotten
 - 1 Salatgurke
 - 1 EL Sesamkerne
 - Für das Dressing
 - 1 Limette
 - 4 EL Sojasoße
 - 1 TL Agavendicksaft
-

Zubereitung

Schritt 1

150 g Reis in klarem Wasser waschen, bis das Wasser klar ist. Den Reis in einem Topf mit der doppelten Menge Wasser, 1 EL Reisessig und 1 TL Zucker aufkochen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. Anschließend kurz abkühlen lassen.

Schritt 2

200 g Lachs klein schneiden. 1 Mango, 1 Avocado, 6 Radieschen, 2 Möhren, 1 Salatgurke in mundgerechte Stücke schneiden.

Schritt 3

Sushi-Reis als Basis in der Schüssel verteilen. Die vorbereiteten Zutaten als Toppings darauf verteilen. Farblich ansprechend anrichten, ähnliche Farben möglichst weit voneinander entfernt platzieren.

Schritt 4

Sesam über die Schüssel streuen. 1 Limette auspressen. Limettensaft mit 4 EL Sojasauce und 1 TL Agavendicksaft verrühren.

Schritt 5

Die vorbereitete Bowl mit dem Dressing anrichten.

Einfach nachgemacht

...mit den Küchenhelfern von SEVERIN



TAGESANGEBOT

NINJA® TB401EU Detect
Power Pro 3-in-1
Standmixer Smoothie
Maker Küchenmaschine

€ 199,99



KITCHENAID®
KSM125MP Artisan
Küchen- maschine, mit
Flex- Rührer und Edelstahl-
schüssel, 3tlg.-Set

€ 599,99



WOLL® Diamond Lite
3tlg. Bratpfannen-Set 20,
24 & 28cm, inkl. 2tlg.
Pfannenschutz

€ 179,99



WOLL® Diamor
Topf-Set, 3tlg. Ø
28cm jeweils mit

€ 259,99