

Poké Bowl

Für zwei Personen

Für den Reis:

200 g Sushi-Reis Reisessig Zucker, Salz

Für die Toppings:

200 g Lachsfilet $\frac{1}{2}$ Salatgurke 1 Avocado
1 Karotte 1 Mango 50 g Wakamesalat
100 g vorgeg. Edamame

Für das Dressing:

5 g Ingwer 3 EL Sojasauce 1 EL Honig
1 EL Reisessig 1 EL Sesamöl Chiliflocken

Für die Garnitur:

1 Chilischote 1 EL heller Sesam 1 EL schwarzer Sesam

Für den Reis:

Den Reis waschen, bis das Wasser klar ist. Anschließend in einem Topf mit Wasser garkochen. Abkühlen lassen und mit Reisessig, Zucker und Salz würzen. Fertige Reismischung als Basis in eine tiefe, große Schüssel geben.

Für die Toppings:

Lachs in Würfel schneiden und mit etwas Dressing (siehe unten) vermengen. Avocado schälen, vom Kern befreien und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Karotte schälen und in Streifen schneiden. Gurke in Würfel schneiden. Mango schälen, Kern befreien und das Fruchtfleisch würfeln. Avocado, Gurke und Karotte sowie den Lachs auf dem Reis anrichten. Wakamesalat und Edamame hinzufügen. Zum Schluss Mangowürfel hinzugeben.

Für das Dressing:

Ingwer schälen und fein hacken. Alle Zutaten vermengen. Etwas Dressing abnehmen und den Lachs damit marinieren. Das restliche Dressing nach dem Zusammenstellen der Bowl über die Zutaten träufeln.

Für die Garnitur:

Chilischote halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien, kleinschneiden und mit Sesam über die Bowl geben.

Fabian Stricker am 27. März 2025