

Poké-Bowl, Garnelen, Lachs-Sashimi, Granatapfel, Salat

Für zwei Personen

Für die Bowl:

10 Riesengarnelen	1 Lachsfilet à 120 g	2 Frühlingszwiebeln
$\frac{1}{2}$ Avocado	$\frac{1}{2}$ Kopfsalat	20 g eingel. Ingwer
1 Mango	$\frac{1}{2}$ Granatapfel	4 Limetten
150 g Cashewkerne	100 g Sesamsaat	240 ml Reisessig
6 EL Sojasauce	4 EL Tahini	3 TL flüssiger Honig
1 Zweig Koriander	4 EL Olivenöl	

Für den Algensalat:

30 g Wakame-Algen	1 Knolle Ingwer à 1 cm	1 Knoblauchzehe
1 Limette, Saft	$\frac{1}{2}$ EL Sesamsaat	1 $\frac{1}{2}$ EL Reisessig
1 $\frac{1}{2}$ EL Sesamöl	$\frac{1}{2}$ EL Zucker	4 Zweige Koriander
$\frac{1}{4}$ EL Cayennepfeffer		

Für die Bowl:

Die Garnelen und den Lachs waschen und trockentupfen. Salat waschen, trockenschleudern und in kleinere Stücke reißen.

Limettenschale abreiben. Limetten halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Den Koriander abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen.

Reisessig, Sojasauce, Tahini, Limettenschale, Limettensaft und 2 TL Honig in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Mit einem Schneebesen kräftig verrühren, sodass eine cremige Emulsion entsteht. Die Sauce kalt stellen.

Mango schälen, vom Kern schneiden und das Fruchtfleisch herauslösen. Frühlingszwiebeln putzen, von der äußeren Schale befreien und in feine Ringe schneiden. Avocado halbieren, den Kern herauslösen und das Fruchtfleisch würfeln.

Die Garnelen in einer Pfanne mit heißem Öl ca. 1 Minute von jeder Seite anbraten und in die abgekühlte Sauce legen. Sesam in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Granatapfelkerne mit der Messerklinge herausklopfen und die Kerne zusammen mit den Cashewkernen, Olivenöl und 1 TL Honig in einer Pfanne leicht karamellisieren lassen und beiseitestellen.

Den Lachs in dünne Tranchen schneiden.

Für den Algensalat:

Die Wakame-Algen in einer Schüssel mit heißem Wasser etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Den Ingwer schälen und fein reiben. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Limette halbieren und auspressen.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Knoblauch, Ingwer, Limettensaft, Koriander, Reisessig, Sesamöl, Zucker und Cayennepfeffer zu einer glatten Marinade verrühren.

Die Sesamsaat in einer Pfanne ohne Öl etwa 2 Minuten hellbraun anrösten.

Den Seetang abgießen und abtropfen lassen. Die Algen mit dem Dressing marinieren, die Sesamsaat unterheben und etwa 10 Minuten ziehen lassen.

In Schüsseln den Salat anrichten. Darauf Mango, Avocado, Wakame, Garnelen und Lachs geben. Mit der Sauce beträufeln und mit Frühlingszwiebeln, etwas eingelegtem Ingwer, geröstetem Sesam, Korianderblätter, den karamellisierten Cashewnüssen und Granatapfelkernen garnieren und servieren.

Phylcia Whitney am 08. Juni 2017