

# Poké-Bowl mit Lachs-Sashimi und Granatapfel

**Für zwei Personen**

**Für die Bowl:**

1 Lachsfilet à 120 g	1 Frühlingszwiebel	1 Avocado
1 Mango	$\frac{1}{2}$ Granatapfel	1 Zweig Schnittlauch
100 g Sesamsaat	4 EL Olivenöl	Salz

**Für die Marinade:**

6 EL Sojasauce	2 EL Sesamöl	1 Limette
2 TL flüssiger Honig		

**Für die Mayo:**

3 EL Mayonnaise	1,5 EL Hot Chili Sauce	$\frac{1}{2}$ TL Salz
-----------------	------------------------	-----------------------

**Für die Bowl:**

Den Lachs waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden und leicht salzen.

Mango schälen, vom Kern schneiden und das Fruchtfleisch herauslösen. Avocado halbieren, den Kern herauslösen und das Fruchtfleisch einer Hälfte würfeln. Die andere aushöhlen und die Schale beiseite stellen. Granatapfelkerne mit der Messerklinge herausklopfen.

Sesam in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze rösten.

Frühlingszwiebel in gleichmäßige Ringe schneiden. In einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze so lange rösten, bis sie goldgelb sind. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Schnittlauch kleinhacken.

**Für die Marinade:**

Limette halbieren und auspressen. Saft und Abrieb, Sojasauce, Sesamöl und Honig mit einem Schneebesen kräftig vermengen. Den Lachs darin einlegen.

**Für die Mayo:**

Mayonnaise, Hot Chili Sauce und Salz gut vermengen. In einer halben ausgehöhlten Avocado den Lachs, Mango und Avocado anrichten. Mit der restlichen Marinade beträufeln, Mayo in Klecksen auf dem Teller verteilen und mit Frühlingszwiebel, etwas geröstetem Sesam, Granatapfelkernen und Schnittlauch garnieren und servieren.

Julius Brink am 10. Oktober 2017