

Rezept

California Bowl

Ein Rezept von California Bowl, am 19.04.2024

Zutaten

| | |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| 300 g Sushireis | 2 Bio-Limetten |
| 2 EL Rohrohrzucker | Salz |
| 2 Mangos | ½ Bund Koriandergrün |
| 2 Avocados | Pfeffer |
| 4 EL Sojasauce | 7 EL Sweet Chili Sauce |
| 500 g Lachsfilet ohne Haut | 2 EL Öl |
| 3 EL vegane Mayonnaise | |

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 950 kcal, 49 g F, 32 g EW, 88 g KH

Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsangabe in ca. 20 Min. garen. Inzwischen die Limetten heiß abwaschen und abtrocknen. Von 1 Limette die Schale abreiben, dann beide Früchte auspressen. 2 EL Limettensaft, Zucker und 2 TL Salz verrühren. Den gegarten Reis mit einer Gabel auflockern, den gewürzten Saft unterrühren und abkühlen lassen.
2. Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und klein würfeln. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden. Mangowürfel, Koriandergrün und die Hälfte des übrigen Limettensafts mischen. Die Mango-Salsa mit Salz abschmecken.
3. Die Avocados halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in eine Schüssel geben. Den restlichen Limettensaft zufügen und die Avocado mit einer Gabel fein zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Sojasauce und 6 EL Sweet-Chili-Sauce verrühren. Den Lachs kalt abbrausen, trocken tupfen und in 4 Stücke schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin von jeder Seite ca. 3 Min. braten. Die Sauce zugießen und in 3-4 Min. einkochen lassen, dabei den Lachs nochmals wenden.
5. Die Mayonnaise mit Limettenschale und restlicher Sweet-Chili-Sauce (1 EL) verrühren. Den Reis auf vier Schalen verteilen. Mango-Salsa, Avocadocreme und Lachs darauf anrichten. Mit der Mayonnaise beträufeln und sofort servieren.