

Rezept

Captain's Bowl

Ein Rezept von Captain's Bowl, am 10.06.2023

Zutaten

| | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| 200 g Naturreis | 2 Nori-Blätter |
| 6 EL Öl | Salz |
| 150 g Cornichons | 1 kleine Schalotte |
| 1 EL Kapern | 150 g vegane Mayonnaise |
| 1 TL getr. Estragon | Pfeffer |
| 16 vegane Fischstäbchen | 125 g Baby-Blattspinat |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 740 kcal, 45 g F, 21 g EW, 62 g KH

Zubereitung

1. Reis nach Packungsanleitung garen. Ofen auf 150° vorheizen, ein Blech mit Backpapier auslegen. Nori-Blätter in 4 × 4 cm große Quadrate schneiden und auf dem Blech verteilen. Mit 1 EL Öl beträufeln, salzen. Im heißen Ofen (Mitte) in ca. 8 Min. leicht knusprig backen.
2. Inzwischen 100 g Cornichons längs in dünne Scheiben schneiden. Schalotte abziehen und sehr fein würfeln. Die Kapern fein hacken. Übrige Cornichons fein würfeln und mit Schalotte, Kapern, Mayo, Estragon und 2 EL Gurkensud verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Das restliche Öl in zwei Pfannen erhitzen und die Fischstäbchen darin in ca. 5 Min. pro Seite kross anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Spinat waschen, verlesen und trocken schleudern. Den Reis auf die Bowls aufteilen. Den Spinat auf einer Hälfte, die Fischstäbchen und Gurken zu je einem Viertel auf der anderen Hälfte anrichten. Mit Remoulade und Nori-Chips garniert servieren.