Rezept

Lachs-Bowl mit Röstpaprika und Ei

Ein Rezept von Lachs-Bowl mit Röstpaprika und Ei, am 14.11.2026

Zutaten

2	Eier (M)
5 EL	Reisessig
250 g	rote Paprika
200 g	Udon-Nudeln (vorgegart)
	Pfeffer
2 EL	neutrales Öl
2 EL	Sojasauce
5 EL	Ahornsirup
250 g	gelbe Paprika
	Salz
1	Bio-Zitrone
200 g	Lachsfilet (ohne Haut; Sushi-Qualität)

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 610 kcal, 27 g F, 34 g EW, 56 g KH

Zubereitung

1. Die Eier in kochendem Wasser in 6-7 Min. wachsweich kochen. Herausnehmen, kalt abschrecken, pellen und auskühlen lassen. Die Eier zusammen mit Sojasauce, 1 EL Reisessig, 1 EL Ahornsirup und 4 EL Wasser in einen Gefrierbeutel geben. Beutel verschließen und die Eier mindestens 12 Std. (oder maximal bis zu 2 Tage) im Kühlschrank marinieren.

2. Backofen auf 200° vorheizen. Paprika waschen, längs vierteln, von Kernen und weißen Trennwänden befreien und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Grillfunktion des Backofens zuschalten und die Paprika 15-20 Min. rösten, bis die Haut dunkle Stellen bekommt und Blasen wirft. Paprika aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Min. mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken, dann häuten.

3. Inzwischen die Nudeln nach Packungsanweisung garen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Restliche 4 EL Ahornsirup, restliche 4 EL Reisessig, ½ TL Salz und ½ TL Pfeffer verrühren. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, 2 TL Schale abreiben und unterrühren.

4. Paprika in einer Schüssel mit der Hälfte der Marinade mischen. Eier aus der Marinade nehmen. Nudeln mit der restlichen Marinade sowie dem Öl mischen, salzen und pfeffern. Den Lachs kalt abspülen, trocken tupfen, 1-2 cm groß würfeln und in einer kleinen Schüssel mit 2 EL Eimarinade mischen, salzen. Nudeln auf zwei Schalen verteilen. Mit Paprika, Ei und Lachs anrichten. Bowls nach Belieben mit restlicher Eimarinade beträufeln.