

Rezept

# Ochazuke mit Lachsflocken

Ein Rezept von Ochazuke mit Lachsflocken, am 19.04.2025

## Zutaten

### Für die Lachsflocken

**200 g** Lachsfilet (ohne Haut) **1 TL** Salz  
**20 g** Ingwer

### Für den Reis

**200 g** Sushireis

### Für die Garnitur

**4** Radieschen **30 ml** Reissessig (ersatzweise Weißweinessig)  
**1 TL** Salz **2 TL** Zucker  
**2 TL** heller Sesam **2 TL** dunkler Sesam  
**½ Bund** Schnittlauch

### Außerdem

**4 TL** getrockneter japanischer grüner Tee

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**  
Ca. 335 kcal, 10 g F, 16 g EW, 45 g KH

## Zubereitung

1. Für die Lachsflocken das Lachsfilet mit Salz einreiben, in Frischhaltefolie einwickeln und ca. 8 Std. im Kühlschrank ruhen lassen. Inzwischen für die Garnitur die Radieschen putzen, waschen und trocken tupfen. Essig, Salz und Zucker in einem kleinen Plastikbeutel verrühren und die Radieschen ca. 1 Std. darin marinieren lassen. Danach halbieren und in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden.
2. Reis in einer Schüssel mit Wasser waschen und abgießen, diesen Vorgang fünfmal wiederholen. Dann ca. 20 Min. im Sieb quellen lassen. Mit 240 ml Wasser in einem Topf zugedeckt zum Kochen bringen und ca. 13 Min. bei kleiner Hitze zugedeckt köcheln lassen. Vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen.
3. Inzwischen hellen und dunklen Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten und aus der Pfanne nehmen. Pfanne erneut erhitzen und das Lachsfilet bei mittlerer Hitze darin gar braten, dabei mit einem Holzlöffel zerdrücken und zerkleinern. Ingwer schälen, fein reiben, durch ein Teesieb drücken und den Saft auffangen. Unter die Lachsflocken mengen und abkühlen lassen.

4. 600 ml Wasser zum Kochen bringen, den Grüntee damit übergießen und nach Packungsanweisung ziehen lassen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in 1 cm lange Röllchen schneiden. Den Reis auf vier Schalen locker verteilen. Jeweils 2 EL Lachsflocken und ein Viertel der Radieschenscheiben daraufgeben. Das Ochazuke mit den Schnittlauchröllchen und dem gerösteten Sesam garnieren. Alles mit dem Grüntee übergießen.