

Rezept

Poké Bowl

Ein Rezept von Poké Bowl, am 15.01.2025

Zutaten

60 g Sushireis	2 Frühlingszwiebeln
2 EL Sojasauce (Tamari; ohne Zucker)	1 EL Sesamöl
Salz	1 Lachsfilet (ca. 100 g; Sushi-Qualität, ohne Haut)
$\frac{1}{2}$ Avocado	1 EL Zitronensaft
1 EL schwarzer Sesam	1 EL heller Sesam
1 EL Alfalfasprossen	1 EL Rettichsprossen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 850 kcal, 56 g F, 31 g EW, 55 g KH

Zubereitung

1. Den Sushi-Reis in 150 ml Wasser ca. 20 Min. kochen, bis er gar ist und das Wasser aufgesogen hat. Den Topf vom Herd nehmen und den Reis abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. In einer Schüssel die Sojasauce mit dem Sesamöl und den Frühlingszwiebeln mischen. Mit Salz würzen.
3. Den Lachs trocken tupfen, in ca. 1 ½ cm große Würfel schneiden und mit der Marinade mischen, bis er gleichmäßig damit überzogen ist. Den Lachs zugedeckt ca. 30 Min. ziehen lassen.
4. Das Avocadofruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben, in Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft mischen.
5. Beide Sesamsorten in einer Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie duften. Die Sprossen in einem Sieb abrausen und abtropfen lassen.
6. Den Sushi-Reis in eine Schüssel geben, den marinierten Lachs, die Avocadowürfel und die Sprossen darauf verteilen. Die Poké Bowl mit dem Sesam bestreut genießen.