

Rezept

Poke Bowl mit Lachs

Ein Rezept von Poke Bowl mit Lachs, am 17.04.2024

Zutaten

300 g Blumenkohl	1 EL Kokosöl
3 EL Reisessig (ersatzweise Apfelessig)	1 EL schwarzer Sesam
Salz	300 g Lachsfilet (extrafrische Sushi-Qualität)
8 EL Tamari (glutenfreie Sojasauce, Asienladen)	2 TL Wasabipaste
2 EL Erythrit	1 rote Zwiebel
1 Avocado	2 TL Limettensaft
1 Chicorée (ca. 100 g)	50 g Rotkohl
1 TL heller Sesam	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 715 kcal, 54 g F, 41 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und im Blitzhacker auf Reiskorngröße zerkleinern. In ein Sieb geben und kalt abbrausen. Kokosöl in einem Topf erhitzen. Den tropfnassen Blumenkohl darin ca. 10 Min. bei mittlerer bis schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren dünsten. 1 EL Essig und schwarzen Sesam untermischen, mit ½ TL Salz würzen. Das Gemüse auf Schalen verteilen und auskühlen lassen.
2. Lachs trocken tupfen und 2 cm groß würfeln. Tamari, Wasabipaste, Erythrit und restlichen Essig (2 EL) in einer Schüssel verrühren. Die Fischwürfel untermischen und abgedeckt ca. 15 Min. im Kühlschrank marinieren.
3. Die Zwiebel schälen, halbieren, in Streifen schneiden und auf die Salatschalen verteilen. Avocado halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale heben und quer in dünne Scheiben schneiden. Avocadoscheiben zu gleichen Teilen in die Salatschalen geben und mit je 1 TL Limettensaft beträufeln.
4. Chicorée waschen, längs vierteln und den Strunk so entfernen, dass die Blätter zusammenhalten. Je 2 Viertel am Rand der Schalen in den Blumenkohl stecken. Rotkohl in feine Streifen schneiden, in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Auf die Schalen verteilen. Die Lachswürfel je zur Hälfte obenauf setzen, die Marinade darüberträufeln und alles mit je 1 TL hellem Sesam bestreuen. Sofort genießen. Für die To-go-Variante sämtliche Zutaten in zwei dicht schließende Boxen (à 1 l Fassungsvermögen) verpacken und mitnehmen. Bis zum Verzehr kühl stellen.