

## Rezept

# Pulled-Lachs-Bowl mit Wasabi-Mayo

Ein Rezept von Pulled-Lachs-Bowl mit Wasabi-Mayo, am 28.04.2024

## Zutaten

<b>4 EL</b> Sojasauce	<b>2 EL</b> Reisessig
<b>2 EL</b> geröstetes Sesamöl	<b>3 TL</b> Ahornsirup
<b>1 Stück</b> Ingwer (2 cm lang)	<b>1</b> Bio-Limette
<b>300 g</b> Lachsfilet	<b>4 EL</b> Mayonnaise
<b>1 EL</b> Wasabipaste	Salz
Pfeffer	<b>½</b> Salatgurke
<b>150 g</b> Glasnudeln (Vermicelli)	<b>3</b> Frühlingszwiebeln
<b>½ Beet</b> Gartenkresse	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 880 kcal, 49 g F, 33 g EW, 74 g KH

## Zubereitung

1. Für die Marinade Sojasauce, Reisessig, 1 EL Sesamöl und 2 TL Ahornsirup verrühren. Den Ingwer schälen, fein reiben und hinzufügen. Die Limette heiß waschen und abtrocknen. 1 TL Schale fein abreiben und 3 EL Saft auspressen. 1 EL Limettensaft unter die Marinade rühren.
2. Den Lachs kalt abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen, in einem tiefen Teller in der Hälfte der Marinade wenden und anschließend zugedeckt ca. 30 Min. in den Kühlschrank stellen.
3. Mayonnaise, Wasabi, restlichen TL Ahornsirup, Limettenschale, restliche 2 EL Limettensaft verrühren, dann salzen und pfeffern. Die Gurke schälen und mit dem Sparschäler bis zur Kernmitte längs in Streifen schneiden. Die Glasnudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben. Nudeln mit restlicher Marinade mischen.
4. In einer Pfanne den restlichen EL Sesamöl erhitzen und den Lachs von jeder Seite ca. 2 Min. kräftig anbraten. Die Hitze reduzieren und den Fisch in ca. 6 Min. fertig garen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in dünne Ringe schneiden. 1 Min. vor Ende der Garzeit zugeben und mitbraten.
5. Nudeln und Gurkenstreifen auf zwei Schüsseln verteilen. Lachs mit zwei Gabeln zerzupfen und zusammen mit den Frühlingszwiebeln darauf anrichten. Eventuell übrig gebliebenen Sud aus der Pfanne über den Fisch träufeln. Die Kresse vom Beet schneiden und die Bowls damit bestreuen. Die Bowls zusammen mit Wasabi-Mayo anrichten.