

Rezept

Sushi-Bowls mit Räucherlachs

Ein Rezept von Sushi-Bowls mit Räucherlachs, am 28.06.2026

Zutaten

150 g Sushireis	100 g weiße Quinoa
3 EL Reisessig	1 TL Zucker
2 Nori-Blätter (à a 3 g)	1 kleine Salatgurke
3 Möhren	½ Avocado
1 TL Limettensaft	100 g Räucherlachs in Scheiben
Sojasauce und Wasabi zum Servieren (nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal, 7 g F, 7 g EW, 49 g KH

Zubereitung

1. Reis und Quinoa in ein feines Sieb geben und unter kaltem Wasser gut abspülen. Beides mit 350 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und ca. 10 Min. zugedeckt köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen, Reis-Mix ca. 10 Min. zugedeckt ziehen lassen.
2. Inzwischen Reisessig und Zucker unter Rühren aufkochen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Nori-Blätter mit einer Schere in Streifen schneiden. Die Gurke waschen, putzen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen. Fruchtfleisch in feine Scheiben hobeln oder schneiden.
3. Die Möhren waschen, schälen und im Blitzhacker oder auf einer Küchenreibe grob raspeln. Die Avocado schälen, entsteinen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden, mit Limettensaft beträufeln. Den Lachs in Streifen schneiden.
4. Die Essig-Mischung unter den Reis-Mix rühren und auf 4 Schalen verteilen. Alle vorbereiteten Zutaten auf dem Reis anrichten. Nach Belieben Sojasauce und Wasabi dazureichen.