

Japanische Poke Bowl mit Lachs

Gesamtzeit **45 Min.** 45 Min. Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2'326 kJ / 555 kcal

Fett: **12 g** Eiweiss: **33 g**
Kohlenhydrate: **79 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

| | |
|---------------|---|
| 400 g | Lachsfilet, ohne Haut (3 Stück) (Sashimi Qualität) |
| 120 ml | <u>Kikkoman Sauce für Poke-Fischsalat auf Basis von Sojasauce und Sesamöl</u> |
| 300 g | Sushi-Reis |
| 40 ml | Sushi-Reisessig |
| 240 g | Avocado (2 Stück) |
| 5 g | Wasabi-Paste |
| 20 ml | Zitronensaft, frisch gepresst |
| 30 g | Frühlingszwiebeln (2 Stück) |
| 5 g | Nori-Blätter (2 Stück) |
| 40 g | Sushi-Ingwer |
| 120 g | Wakame Seealgen-Salat, im Laden gekauft |
| | Salz |

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Lachs in kleine, mundgerechte Stücke schneiden und mit Kikkoman Sauce für Poke Bowls vermengen. Marinieren lassen, während Sie den Rest vorbereiten.

Schritt 2

Sushi-Reis mehrmals in frischem Wasser waschen, bis das Wasser klar ist. Abtropfen lassen und in einer mittelgrossen Pfanne zugedeckt nach Packungsanweisung kochen. Die Hitze abschalten, Reis mit einer Gabel auflockern und mit dem Sushi-Reisessig würzen, vorsichtig mit einem Gummi-Spachtel falten. Warm halten.

Schritt 3

In der Zwischenzeit die Avocados halbieren und den Kern entfernen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz würzen. Eine Avocado in ca. 0,5 cm grosse Würfel schneiden. Die zweite Avocado zusammen mit der Wasabi-Paste mit einer Gabel zerdrücken oder in einem Mini-Mixer für eine schönere Präsentation pürieren.

Schritt 4

Den weissen und den grünen Teil der Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Noriblätter in mundgerechte Stücke teilen.

Schritt 5

Sushi-Reis auf 4 Schüssel verteilen. Die gleiche Menge aller anderen vorbereiteten Zutaten im Uhrzeigersinn auf dem Reis in den Schüsseln verteilen: marinierter Lachs mit Sauce, Avocadowürfel, Wakamesalat, Wasabi-Avocado-Püree, Noriblätter und geschnittene Frühlingszwiebeln. Den Sushi-Ingwer in der Mitte anordnen. Auf Wunsch mit Kikkoman Sauce für Poke Bowls beträufeln und sofort servieren.