

Poke Bowl mit Spargel und Lachs-Ceviche

Gesamtzeit **45 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 5 Min. Kochzeit 30 Min. Marinierdauer

Nährwertangaben (pro Portion):
2'400 kJ / 585 kcal

Fett: **28 g** Eiweiss: **32 g**
Kohlenhydrate: **47 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

300 g	frischer Lachs in Sushi-Qualität
100 ml	Limettensaft
2 EL	<u>Kikkoman Sauce für Poke-Fischsalat auf Basis von Sojasauce und Sesamöl</u>
1 TL	<u>Kikkoman geröstetes Sesamöl</u>
300 g	grüner Spargel
1 EL	Butter
1 TL	Olivenöl
1 TL	Zitronensaft
1 TL	<u>Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce</u>
150 g	gekochter Sushi- oder Jasminreis
2 EL	<u>Kikkoman Würzmittel für Sushi-Reis (125ml)</u>
0.5	Mango
0.5	Avocado
1 EL	schwarze Sesamkörner
2 EL	Koriander, gehackt

ZUBEREITUNG

Schritt 1

300 g frischer Lachs in Sushi-Qualität - **100 ml** Limettensaft - **2 EL** Kikkoman Sauce für Poke-Fischsalat auf Basis von Sojasauce und Sesamöl **1 TL** Kikkoman geröstetes Sesamöl
Den Lachs in kleine Würfel schneiden. In einer Schüssel den Limettensaft mit der Kikkoman Poke Sauce und dem Kikkoman Sesamöl vermischen. Die Marinade über den Lachs giessen und gut vermischen. 30 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.

Schritt 2

300 g grüner Spargel - **1 EL** Butter - **1 TL** Olivenöl - **1 TL** Zitronensaft - **1 TL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce
Spargel waschen, holzige Enden abschneiden und in 3–4 cm grosse Stücke schneiden. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Spargel hinzufügen und unter häufigem Rühren 2–3 Minuten anbraten. Zitronensaft und Kikkoman Sojasauce hinzufügen, vermischen und noch 1 Minute weitergaren. Beiseitestellen.

Schritt 3

150 g gekochter Sushi- oder Jasminreis - **2 EL** Kikkoman Würzmittel für Sushi-Reis (125ml) - **0.5** Mango - **0.5** Avocado - **1 EL** schwarze Sesamkörner - **2 EL** Koriander, gehackt
Den Reis mit dem Kikkoman Würzmittel für Sushi-Reis vermischen und auf Schalen verteilen. Mango und Avocado in Würfel schneiden. Die Lachs-Ceviche und den Spargel aus Schritt 1 und 2 hinzufügen und mit den Mango- und Avocadowürfeln garnieren. Mit der restlichen

Lachsmarinade beträufeln und mit den schwarzen
Sesamsamen und dem Koriander bestreuen.