



# POKÉ BOWL

⌚ Gesamt: 2 Std. | Aktiv: 1 Std.

ⓘ ohne Laktose

ⓘ Nährwert / Person: 672 kcal Fett: 25 g Kohlenhydrate: 82 g  
Eiweiss: 28 g



Empfohlen von:  
**Nathaline vom FOODY-Team**

## DAS BRAUCHTS

4 PERSONEN

### Fisch marinieren

2 EL	Sojasauce
½ EL	Yuzu Kosho (japanische Zitrus-Chili-Paste)
2 TL	Sesamöl
2 TL	Sesam, geröstet
1 TL	Ingwer, fein gerieben
400 g	Lachsückenfilet (Sushi-Qualität), in Würfeln

### Reis

350 g	Sushi-Reis
5 dl	Wasser
3 EL	Reisessig
1 EL	Zucker
1 TL	Salz

### Poké Bowl

125 g	Wakame-Salat
200 g	Gurken, in Scheiben
1	Avocado, in Scheiben
½	Mango, in Würfeln

## UND SO WIRDS GEMACHT

### Fisch marinieren

Sojasauce und alle Zutaten bis und mit Ingwer verrühren. Lachs beigeben, mischen, zugedeckt im Kühlschrank mind. 30 Min. marinieren.

### Reis

Reis in einem Sieb unter fliessendem kaltem Wasser so lange spülen, bis dieses klar ist, gut abtropfen. Reis und Wasser in eine Pfanne geben, ca. 15 Min. stehen lassen. Offen aufkochen, Hitze reduzieren, köcheln, bis das Wasser so weit verdampft ist, dass sich kleine Krater im Reis bilden. Zugedeckt bei kleinster Hitze ca. 10 Min. quellen lassen, dabei Deckel nie abheben. Reisessig, Zucker und Salz in einer kleinen Pfanne unter Rühren erwärmen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Reis in eine weite Schüssel geben, mit der warmen Flüssigkeit beträufeln, mit einer Gabel auflockern, auskühlen.

### Poké Bowl

Reis in Bowls verteilen. Wakame-Salat, Gurke, Avocado, Mango und Lachs darauf verteilen.