Lachs Bowl

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Wildlachs, tiefgefroren	600 g
Basmatireis	300 g
Salz	
Eier	2 St.
Radieschen	1 Bund
Avocado	2 St.
Mango	1 St.
Koriander, frisch	10 g
Bio Limetten	1 St.
Sojasauce	5 EL
Honig	1 TL
Öl	2 EL

Zubereitung

1. Lachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. In einem Topf Reis mit etwa 700 ml Wasser aufkochen und 12 Min. auf niedriger Stufe garen. In einem Topf etwa 1 l Wasser zum Kochen bringen. Eier im kochenden Wasser ca. 6 Min. garen. Mit kaltem Wasser abschrecken, pellen und halbieren.

2. Radieschen waschen, Blätter und Wurzeln entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels von der Schale lösen und in Scheiben schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.

3. Limette halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Sojasauce, 2 EL Limettensaft und Honig verrühren. Lachs waschen, trocken tupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

4. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Lachswürfel darin ca. 3 Min. anbraten. Mit Sojasaucenmischung ablöschen und ca. 2 Min. einkochen lassen.

5. Reis in die Mitte der Bowls geben und Gemüse und Ei darum anrichten. Lachs und etwas von der Sauce in jede Bowl geben und mit Korianderblättern bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	903 kcal
Kohlenhydrate	92 g
Eiweiß	42 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	43 g