

Cremige Lachs-Poke-Bowl mit eingelegten Gurken

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

25
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für die Togarashisauce

80 g Mayonnaise
1/2 Teelöffel Mirin
3 Teelöffel Sriracha
1 Stück Ingwer (ca. 1cm)
1 1/2 Teelöffel Sojasauce
1/4 Teelöffel Zucker
1/2 Teelöffel Salz
1/4 Teelöffel Pfeffer

Für das Poke

500 g Lachsfilet
3 Frühlingszwiebeln
300 g brauner Reis

Für die eingelegten Gurken

2 Minigurken
120 ml Reisessig
120 ml Wasser
80 ml Honig
1 Teelöffel Salz
1/2 Teelöffel Chiliflocken

Selbst eingelegte Gurken runden das Geschmacksfeuerwerk ab. Und als wäre das nicht schon genug, ist alles auch noch ratzfatzt fertig!

- 1 -

Braunen Reis nach Packungsanleitung kochen.

- 2 -

Für die Togarashisauce Mayonnaise und weitere Zutaten vermengen und kalt stellen.

- 3 -

Die weiße Hälfte der Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Lachs würfen und dazugeben. Etwa 2 Esslöffel der Togarashisauce unterrühren.

- 4 -

Für die eingelegten Gurken Essig, Wasser, Honig, Salz und Chiliflocken in einem kleinen Kochtopf auf höchster Stufe erhitzen. Sobald die Beize kocht, Gurkenscheiben hinzufügen und umrühren. 10 Minuten abkühlen lassen, Gurken herausnehmen und kalt stellen.

- 5 -

Gekochten Reis auf die Schüsseln verteilen. Lachs Poke und eingelegte Gurken hinzufügen. Grüne Hälften der Frühlingszwiebeln in feine Scheiben schneiden. Poke mit Frühlingszwiebeln und mit Togarashisauce garnieren und servieren.

Diese Poke Bowl besticht mit zartem Lachs und einer feurig-cremigen Togarashisauce auf Mayonnaisebasis.