



Räucherlachs-Avocado-Bowl

mit Naturreis und Wasabidressing



ca. 25min



2 Personen

Poke Bowls aus Hawaii haben im Sturm die Welt erobert: Das trendige Nationalgericht ist nicht nur optisch eine Augenweide, die fix zubereitete Speise punktet zudem mit vielen frischen Zutaten wie knackiger gelber Möhre, pikant eingelegter Gurke und cremiger Avocado. Statt rohem Fisch thront heute rauchiger Lachs auf dem nussigen Naturreis. Vollendet wird der Genuss durch ein Cashewdressing mit Wasabi und Limette. Einfach mmmh!

- 150g Express-Naturreis
- 25g Cashewkerne ¹⁵
- 1 gelbe Karotte
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 1 Minigurke
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen Wasabipaste ⁷
- 1 Avocado
- 1 Packung
Räucherlachsschnitzel ⁴
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- kleiner Topf mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 788kcal, Fett 42.5g,
Kohlenhydrate 76.1g, Eiweiß 26.4g



In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **weißen Teil der Lauchzwiebel** in grobe Stücke, den **grünen Teil** in feine Ringe schneiden. Separat aufbewahren. Den **Reis** mit der **Limettenschale**, **1EL Limettensaft** und **1EL Olivenöl** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Cashews** mit 50ml heißem Wasser in ein hohes Gefäß geben und einweichen lassen. Die **Karotte** ggf. schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden.



Die **Wasabipaste**, die **weißen Lauchzwiebelstücke**, **1EL Limettensaft** oder Essig, 1EL Olivenöl und 1 kräftige Prise Salz zu den **Cashews** geben und mit einem Stabmixer cremig pürieren. Mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr **Limettensaft** oder Essig abschmecken.



1 Prise der Chiliflocken oder mehr nach Geschmack mit 1EL hellem Essig, 1/2TL Salz und 1 kräftigen Prise Zucker zu einem **Dressing** verrühren. Die **Gurke** auf ein Brett legen und mit einer schweren Pfanne oder einem Nudelholz so lange schlagen, bis die **Gurke** auf- bzw. in Stücke bricht, dann in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem **Dressing** vermengen.



Die **Avocado** halbieren und entkernen, dann das **Fruchtfleisch** mit einem Löffel herauslösen und in Scheiben schneiden. Den **Reis** auf Schalen verteilen, den **Räucherlachs**, die **Avocado**, die **Karotten** und die **Gurken** darauf anrichten. Mit dem **Wasabidressing** beträufeln und mit den **grünen Lauchzwiebelringen** und dem **Sesam** garniert servieren.