



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!

Was du von uns bekommst

- 150g Express-Naturreis
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{3,5}
- 1 gelbe Karotte
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 1 Gurke
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen Wasabipaste ²
- 1 Avocado
- 100g ASC-Räucherlachs ¹
- 1 Päckchen Sesam ⁴

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Fisch (1), Milch (2), Erdnüsse (3), Sesamsamen (4), Schalenfrüchte (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 764kcal, Fett 42.3g, Kohlenhydrate 74.9g, Eiweiß 22.3g



1. Reis kochen

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.



4. Reis verfeinern

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.



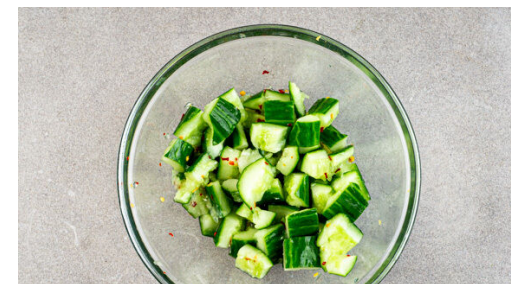
2. Zutaten vorbereiten

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



5. Dressing pürieren

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



3. Gurkensalat zubereiten

1 Prise Chiliflocken oder mehr nach Geschmack mit **1EL hellem Essig**, **½TL 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.



6. Avocado schneiden

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.