



Räucherlachs-Avocado-Bowl

mit Naturreis und Wasabidressing



ca. 25min



3-4 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!

- 300g Express-Naturreis
- 50g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{2,4}
- 2 gelbe Karotten
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 1 große Gurke
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Stücke Meerrettichwurzel
- 2 Avocados
- 200g Räucherlachs ¹
- 1 Päckchen Sesam ³

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

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

Energie 742kcal, Fett 40.8g,
Kohlenhydrate 73.7g, Eiweiß 21.5g



In einem mittelgroßen Topf 600ml 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 **Limettenschalen** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen. Den **weißen Teil der Lauchzwiebeln** in grobe Stücke, den **grünen Teil** in feine Ringe schneiden. Separat aufbewahren. Den **Reis** mit der **Limettenschale**, **2EL Limettensaft** und 2EL Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Cashews** mit 100ml heißem Wasser in ein hohes Gefäß geben und einweichen lassen. Die **Karotten** ggf. schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden.



Die **Wasabipaste**, die **weißen Lauchzwiebelstücke**, **2EL Limettensaft** oder Essig und 2EL Olivenöl zu den **Cashews** geben und mit einem Stabmixer cremig pürieren. Mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr **Limettensaft** oder Essig abschmecken.



2 Prisen Chiliflocken oder mehr nach Geschmack mit 2EL hellem Essig, 1TL Salz und ½TL 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 **Avocados** halbieren und entkernen, dann das **Fruchtfleisch** mit einem Löffel herauslösen und in Scheiben schneiden. Den **Reis** auf Schalen verteilen, den **Räucherlachs**, die **Avocados**, die **Karotten** und die **Gurken** darauf anrichten. Mit dem **Wasabidressing** beträufeln und mit den **grünen Lauchzwiebelringen** und dem **Sesam** garniert servieren.