

MARLEY SPOON



RS Stremellachs mit Meerrettich-Joghurt-Dip

auf Sushireis mit Gurken-Limetten-Salat



ca. 25min



2 Portionen

Ein raffinierter Joghurdip mit frischer Meerrettichwurzel ist die perfekte geschmackliche Abrundung zum saftig-zarten Räucherlachs, dem leckeren Sushireis und dem knackigen Gurkensalat. Der Salat schmeckt dank geröstetem Sesamöl und frischer Limette sowie einem Hauch Chili herrlich asiatisch. Wir wünschen einen guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 150g Sushireis
- 1 große Gurke
- 1 unbehandelte Limette
- 10g Koriander
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl³
- 1 Pck. Chiliflocken
- 1 Pck. ASC-Stremellachs¹
- 1 Becher Joghurt²
- 1 Stück Meerrettichwurzel

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

Wenn Kinder mitessen, die Chiliflocken nur auf die eigene Portion geben.

Allergene

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

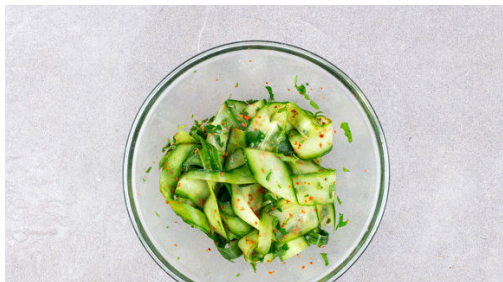
Nährwertangaben pro Portion

Energie 594kcal, Fett 18.9g,
Kohlenhydrate 76.3g, Eiweiß 30.6g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 18-20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



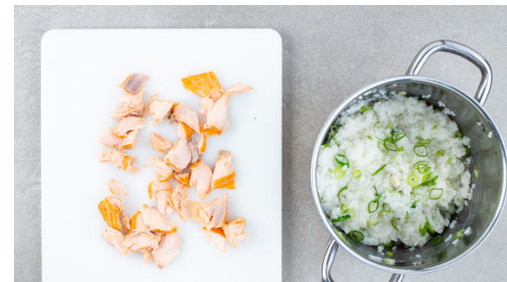
4. Salat zubereiten

Das **Sesamöl**, die **Limettenschale** und **1-2EL Limettensaft** unter die **Gurken** mengen und den **Salat** mit den **Chiliflocken nach Geschmack** würzen. **Vorsicht**, die **Chiliflocken** sind sehr scharf! Zum Schluss den **Koriander** ebenfalls untermengen.



2. Salat vorbereiten

Die **Gurke** mit einem Sparschäler rundum bis zum Kerngehäuse in breite Streifen schneiden und vorsichtig mit 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Die **Limettenschale** fein abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



5. Reis verfeinern

Den **Reis** vorsichtig mit einer Gabel auflockern und nach Geschmack mit 1EL hellem Essig sowie 1 Prise Zucker verfeinern, ggf. mit Salz nachwürzen. Die **½ der Lauchzwiebeln** untermengen. Die Haut entfernen und den **Lachs** mit einer Gabel grob zerteilen, evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen.



3. Koriander schneiden

Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



6. Dip zubereiten

Die **½ des Meerrettichs** fein reiben und mit dem **Joghurt** und **1EL Limettensaft** verrühren, mit Salz abschmecken. **Tipp**: Wer mag, kann auch mehr **Meerrettich** verwenden. Den **Reis** mit dem **Lachs** und den **Gurken** anrichten. Mit dem **Meerrettich-Joghurt-Dip**, den **restlichen Lauchzwiebeln** und ggf. **1 Prise Chiliflocken** garnieren und servieren.