



RS Stremellachs mit Meerrettich-Joghurt-Dip

auf Sushireis mit Gurken-Limetten-Salat



ca. 30min



4 Portionen

Ein raffinierter Joghurt dip 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

- 300g Sushireis
- 2 große Gurken
- 2 unbehandelte Limetten
- 10g Koriander
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl³
- 1 Pck. Chiliflocken
- 2 Pck. ASC-Stremellachs¹
- 2 Becher Joghurt²
- 1 Stück Meerrettichwurzel

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer 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.

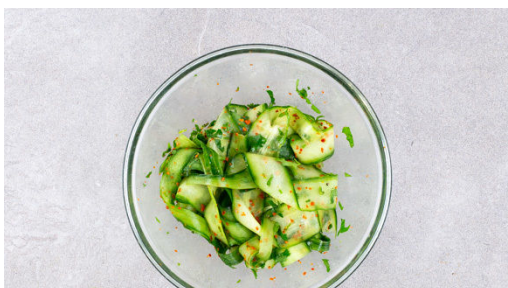
Nährwertangaben pro Portion

Energie 584kcal, Fett 18.6g, Kohlenhydrate 75.2g, Eiweiß 30.1g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



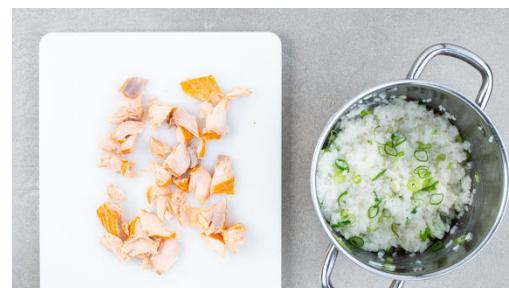
4. Salat zubereiten

Das **Sesamöl**, die **Limettenschale** und **2-3EL 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 **Gurken** mit einem Sparschäler rundum bis zum Kerngehäuse in breite Streifen schneiden und vorsichtig mit ½TL Salz vermengen. Die **Limettenschale** fein abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen.



5. Reis verfeinern

Den **Reis** vorsichtig mit einer Gabel auflockern und nach Geschmack mit 2EL hellem Essig sowie 1 kräftigen 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 **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



6. Dip zubereiten

Den **Meerrettich** fein reiben und mit dem **Joghurt** und **1-2EL Limettensaft** verrühren, mit Salz abschmecken. 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.