



## 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 Sesamöl<sup>3</sup>
- 1 Pck. Chiliflocken
- 1 Pck. ASC-Stremellachs<sup>1</sup>
- 1 Becher Joghurt<sup>2</sup>
- 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.



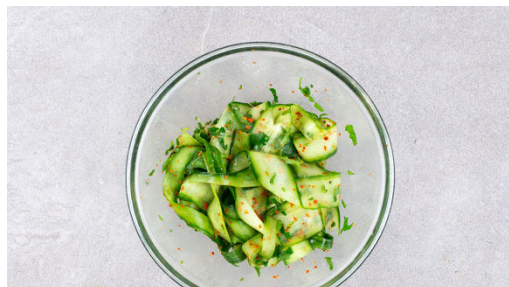
### 2. Salat vorbereiten

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.



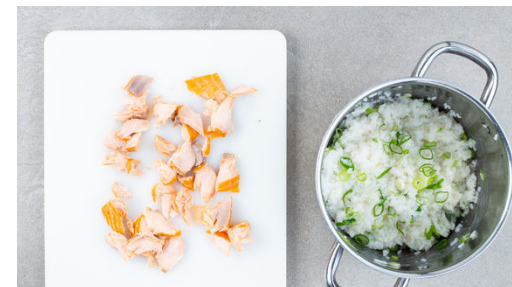
### 3. Koriander schneiden

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



### 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.



### 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.



### 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.