



Räucherlachs mit Joghurtdip

dazu Sushireis und Gurken-Limetten-Salat

20-30min 2 Personen

Ein schlichter Joghurtdip ist die perfekte geschmackliche Abrundung zum 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

- 200g Sushireis
- 1 Gurke
- 1 unbehandelte Limette
- 10g frischer Koriander
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl
11
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 1 Packung Stremellachs 4
- 1 Becher Joghurt 7

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- 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 (4), Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 726kcal, Fett 21.6g, Kohlenhydrate 97.3g, Eiweiß 37.6g



1. Reis kochen

Den **Reis** in ausreichend warmem Wasser 10Min. einweichen, dann in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Reis** mit 400ml Wasser in einem mittelgroßen Topf abgedeckt zum Kochen bringen und 3Min. bei starker Hitze kochen lassen, dann auf niedrigster Stufe noch 10-12Min. sanft köcheln lassen, bis der **Reis** gar ist.



4. Salat zubereiten

Das **Sesamöl**, den **Limettenabrieb** und **1-2EL Limettensaft** unter die **Gurken** mengen und den **Salat** mit den **Chiliflocken nach Geschmack** würzen. Dann den **Koriander** ebenfalls untermengen.



2. Salat vorbereiten

Die **Gurke** mit einem Sparschäler rundum bis zum Kerngehäuse in breite Streifen schneiden und vorsichtig mit 1/2TL Salz vermengen. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



3. Koriander schneiden

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



5. Reis verfeinern

Den **Reis** mit 1EL Essig sowie 1/2-1TL Salz und 1 Prise Zucker verfeinern und vorsichtig mit einer Gabel auflockern. Die **1/2 der Lauchzwiebeln** untermengen. Den **Lachs** mit zwei Gabeln auseinander zupfen. Ggf. vorhandene Gräten entfernen.



6. Dip anrühren

Den **Joghurt** glatt rühren und mit **1EL Limettensaft** und etwas Salz würzen. Den **Reis** mit dem **Lachs** und den **Gurken** anrichten. Mit dem **Joghurt-Dip**, den **restlichen Lauchzwiebeln** und ggf. mehr **Chiliflocken** garnieren und servieren.