

Räucherlachs mit Wasabi-Joghurt-Dip

auf Sushireis mit Gurken-Limetten-Salat



20-30min



3-4 Personen

Ein schlichter Joghurt dip 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

- 400g Sushireis
- 2 Gurken
- 2 unbehandelte Limetten
- 10g Koriander
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl

11

- 1 Päckchen Chiliflocken
- 2 Packungen Stremellachs⁴
- 2 Becher Joghurt⁷
- 3 Päckchen Wasabipaste⁷

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 (4), Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

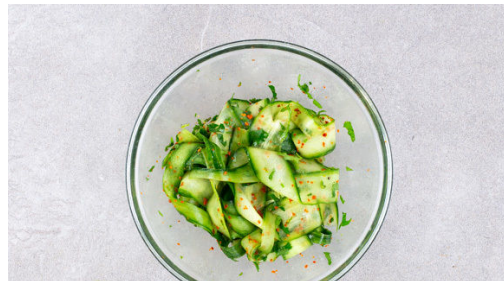
Nährwertangaben pro Portion

Energie 646kcal, Fett 17.3g, Kohlenhydrate 97.6g, Eiweiß 27.3g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml 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 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



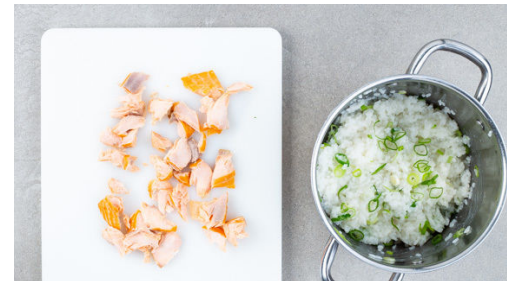
4. Salat zubereiten

Das **Sesamöl**, die **Limettenschale** und **2-3EL Limettensaft** unter die **Gurken** mengen und den **Salat** mit den **Chiliflocken nach Geschmack** würzen. Dann den **Koriander** ebenfalls untermengen.



2. Salat vorbereiten

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



5. Reis verfeinern

Den **Reis** mit 1-2EL 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.



3. Koriander schneiden

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



6. Dip anrühren

Den **Joghurt** glatt rühren und mit **1-2EL Limettensaft, Wasabi nach Geschmack** und etwas Salz würzen. Den **Reis** mit dem **Lachs** und den **Gurken** anrichten. Mit dem **Wasabi-Joghurt-Dip**, den **restlichen Lauchzwiebeln** und ggf. mehr **Chiliflocken** garnieren und servieren.