



Räucherlachs mit Wasabi-Joghurt-Dip

auf Sushireis mit 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 Koriander
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl
11
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 1 Packung Stremellachs 4
- 1 Becher Joghurt 7
- 2 Päckchen Wasabipaste 7

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 653kcal, Fett 17.5g, Kohlenhydrate 98.3g, Eiweiß 27.4g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 400ml 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 **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, 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.