

Japanisch inspirierte Poke Bowl



Zubereitungszeit **30 Minuten**
Kalorien pro Portion **582**

Zutaten für 4 Personen

600 g Lachsfilet
120 ml Kikkoman Sauce für Poke Bowls
300 g Sushi-Reis
40 ml Reisessig
240 g Avocados
5 g Wasabi Paste
20 ml Zitronensaft
2 Stück Frühlingszwiebeln
5 Nori Blätter
40 g Sushi-Ingwer
120 g Wakame Seealgen-Salat
Salz

1. Lachs in kleine, mundgerechte Stücke schneiden und mit Kikkoman Sauce für Poke Bowls vermengen.
2. Marinieren lassen, während Sie den Rest vorbereiten.
3. Sushi-Reis mehrmals in frischem Wasser waschen, bis das Wasser klar ist. Abtropfen lassen und in einer mittelgroßen Pfanne zugedeckt nach Packungsanweisung kochen.
4. Die Hitze abschalten, Reis mit einer Gabel auflockern und mit dem Sushi-Reisessig würzen, vorsichtig mit einem Gummi-Spachtel falten. Warm halten.
5. In der Zwischenzeit die Avocados halbieren und den Kern entfernen.
6. Mit Zitronensaft beträufeln und Salz würzen.
7. Eine Avocado in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden.
8. Die zweite Avocado zusammen mit der Wasabi-Paste mit einer Gabel zerdrücken oder in einem Mini-Mixer für eine schönere Präsentation pürieren.
9. Den weißen und den grünen Teil der Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Noriblätter in mundgerechte Stücke teilen.
10. Sushi-Reis auf 4 Schüsseln verteilen.

11. Die gleiche Menge aller anderen vorbereiteten Zutaten im Uhrzeigersinn auf dem Reis in den Schüsseln verteilen: marinierter Lachs mit Sauce, Avocadowürfel, Wakamesalat, Wasabi-Avocado-Püree, Noriblätter und geschnittene Frühlingszwiebeln.
12. Den Sushi-Ingwer in der Mitte anordnen. Auf Wunsch mit Kikkoman Sauce für Poke Bowls beträufeln und sofort servieren.

Guten Appetit!