



Sushi Bowl

Schwierigkeitsgrad



4 Personen



30 Minuten

Zutaten:

2 Tassen	Sushi Reis
2	Karotten
1 Dose	Edamame Bohnen gegart
1	Mango
Nach Geschmack	Sprossen, Gurke, Paprika, Avocado, Radieschen
	Sesam, Wasabi Nüsse
1 EL	Erdnusscreme
2-3 EL	Sojasauce
	Pfeffer, Salz, Honig, Limettensaft und Sesamöl
4 Stück	Lachsfilet gegart oder
200 g	geräucherter Lachs

Schritte

Sushi Reis nach Anleitung kochen und etwas abkühlen lassen.

Auf 4 Schüsseln verteilen.

Die Möhren dünn raspeln oder in feine Streifen schneiden.

Auf dem Reis verteilen. Mango in Würfel schneiden und weitere Zutaten nach Geschmack darauf verteilen.

Zuletzt den Lachs obenauf legen.

Mit Nüssen und Saaten bestreuen. Sojasauce mit Öl, Erdnusscreme und Gewürzen glattrühren und über der Bowl verteilen.

Genießen

Tipp für den Lachs:

Lachsfilets mit etwas Limettensaft, Honig, Sojasauce und frischem Pfeffer marinieren und im Air Fryer auf 200 Grad 15 Minuten garen