



Martina
kocht & backt

SUSHI BOWL

ZUBEREITUNG:

ZUTATEN FÜR 4 BOWLS:

- 500 g Sushi Reis
- 1 TL Salz
- 2 EL Zucker
- 4 EL Reissessig
- 3 Karotten
- 3 Mini Gurken
- 4 Stücke Lachsfilet roh
- 1 Mango
- 1 Handvoll Wasabi Nüsse
Sprossen oder Kresse
- 2-3 TL Honig
- 100 ml Sojasauce
- 1 EL gerösteter Sesam
- 1 TL Tahin
- 2 EL Teryaki Sauce

1. Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Essig, Salz und Zucker verrühren und über den fertigen Reis geben und gut vermischen, abkühlen lassen und gleichmäßig auf die Teller verteilen.
2. Karotten mit den Sparschäler in dünne Streifen schälen, auf den Reis geben.
3. Mango in Würfel schneiden und Gurke in Scheiben. Ebenfalls auf dem Stein verteilen
4. Aus Sojasauce, Honig, Tahin, Sesam und Teryaki Sauce ein Dressing zubereiten.
5. Den Lachs in eine ofenfeste Form geben und mit dem Dressing bestreichen.
6. Im Airfryer oder Backofen bei 200 Grad 15 Minuten garen.
7. Das restliche Dressing über dem Reis und Gemüse verteilen.
8. Die WasabiNüsse klein hacken und gemeinsam mit den Sprossen auf die Teller geben.
9. Den Lachs drauf legen und genießen

