



## Lachs Poké Bowl mit Jasmin-Reis

Zubereitungszeit:

30 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

- 400g Lachsfilets (Sashimi Qualität)
- 1 Gurke
- Einige Brokoliröschen
- 1 Karotte
- Rauke Salat
- 1 reife Avocado
- 2 EL Sesam weiß und schwarz
- 4 EL Sesamöl (alternativ Sesam Sauce aus dem Asialaden)
- Soja Sauce
- 1 Ingwerwurzel
- 1 Tasse [RiiJii Bio-Jasminreis](#)

Die Poké Bowl ist ursprünglich ein Gericht aus Hawaii, bei dem roher Fisch mit asiatischen Komponenten wie Sesam und Sojasauce zubereitet wird. Mittlerweile ist daraus ein riesen Trend geworden und die Bowls lassen sich nach Herzenslust und Kühlschrankinhalt variieren. Und das beste daran, sie ist super gesund.

Anleitung

Zunächst den Reis nach Packungsangaben kochen und dann etwas abkühlen lassen.

Parallel dazu den Lachs in mundgerechte Stücke schneiden, und alle anderen Zutaten waschen und grob würfeln. Den Brokoli kurz in Wasser blanchieren bzw. nach Belieben etwas weicher werden lassen. Aus Sesamöl, geriebenem Ingwer und Sojasauce ein Dressing zubereiten. Wer mag kann den Lachs auch für einige Stunden in Sojasauce und Sesamkörner einlegen.

4 Schalen (Größe einer Müslischale) bereitstellen und zunächst den Reis bis zur Hälfte der Schale einfüllen. Danach den Lachs und das Gemüse sowie den Salat auf dem Reis verteilen. Am Ende noch mit Sesam bestreuen und die Sauce über den Zutaten verteilen.

Alternativ kann man natürlich auch Edamame-Bohnen, Algen, Ananas, Mango und vieles mehr auf dem Reis anrichten. Auch kann man den Lachs anbraten, wenn man ihn nicht roh genießen möchte.

Guten Appetit.

**Dieses Rezept wurde zur Verfügung gestellt von [www.rii-jii.de](http://www.rii-jii.de). Viel Spaß beim Kochen!**