Artikel vom 27.02.2024 · Ausgedruckt am 21.11.2026, 00:31 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/mango-lachs-bowl

Mango-Lachs-Bowl



Foto: Simone Gaube

Zutaten (für 4 Personen):

30 g Sojasauce,

10 g Zucker,

30 g Reisessig,

30 g helles Sesamöl,

30 g Wasser,

1 EL schwarzer Sesam,

½ TL Chiliflocken,

120 g Rotkohl,

150 g Quinoa,

1 TL Salz und etwas mehr zum Würzen,

200 g Kürbis,

Pfeffer,

100 g grüne Sojabohnenkerne,

200 g Lachsfilet in Sushiqualität,

1 Mango,

1 Avocado,

1 Frühlingszwiebel,

4 EL Cashewkerne.

Zubereitung:

Für das Dressing Sojasauce, Zucker, Reisessig, Sesamöl, Wasser, Sesam und Chiliflocken in eine Schüssel geben und vermischen. Quinoa unter fließendem Wasser abwaschen und nach Packungsanleitung garen. Rotkohl in feine Streifen schneiden und beiseite stellen. Kürbis in 2 cm große Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und entweder in der Pfanne oder im Dampfgarer garen. Gleiches gilt für die Sojabohnenkerne. In dieser Zeit Lachs und Mango würfeln (1 cm), Avocado in Scheiben (5 mm) und die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Gegartes Gemüse und Quinoa auf vier Schüsseln verteilen. Zerkleinerten Rotkohl, Lachswürfel, Mangowürfel, Avocadoscheiben, gegarten Kürbis und Sojabohnenkerne auf dem Quinoa verteilen, Dressing darüber geben, mit Frühlingszwiebelringen und Cashewkernen garnieren und servieren.

Simone Gaube