Artikel vom 27.08.2025 · Ausgedruckt am 12.11.2026, 11:12 Uhr

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

Poké Bowl



Foto: Nadine Hörster

Zutaten (für 4 Personen):

320 g Sushi-Reis,

500 ml Wasser,

4 EL Reisessig,

2 EL Zucker,

1 ½ TL Salz,

400 g roher Lachs in Sushi-Qualität,

2 EL Frischkäse,

2 EL Teriyaki-Sauce,

1 Mango,

½ Salatgurke,

2 Möhren,

4 Frühlingszwiebeln,

8 Radieschen,

2 Avocado,

100 g Cashewkerne,

1 bis 2 EL Sesam.

Zubereitung:

Reis in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar ist. Reis mit Wasser in einen Topf geben und aufkochen, danach bei kleiner Hitze zugedeckt circa 10 Minuten köcheln. Den Topf vom Herd nehmen, Deckel abheben und ein Geschirrtuch über dem Topf ausbreiten. Den Reis 15 Minuten abkühlen lassen. Inzwischen Essig, Zucker und Salz in einem kleinen Topf unter Rühren erwärmen, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben. Wenn der Reis handwarm ist, ihn in eine Schale geben, die Essiglösung darüber träufeln und mit einem Holzspatel unterarbeiten und auflockern. Frischkäse mit Teriyaki-Sauce in einer Schüssel verrühren. Lachs eventuell von der Haut ablösen und in kleine Würfel schneiden. Mit der Frischkäsemarinade verrühren und beiseitestellen. Mango schälen, vom Kern schneiden und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Gurke waschen, halbieren, Kerne mit einem Löffel rauskratzen. Gurke in Streifen, dann in Würfel schneiden. Möhren schälen und in Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, trocken tupfen und schräg in Ringe schneiden. Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen, aus der Schale lösen und das Fleisch in Scheiben schneiden. Cashewkerne und Sesam jeweils separat in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Reis auf 4 Schüsseln verteilen, das klein geschnittene Gemüse und Obst sowie den Lachs auf dem Reis verteilen.

Cashewkerne und Sesam darüber streuen und servieren.

Tipp: Dazu Wakame-Algensalat servieren.

Nadine Hörster