

Poke Bowl mit Spargel und Lachs-Ceviche

Gesamtzeit **45 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 5 Min. Kochzeit 30 Min. Marinierdauer

Nährwertangaben (pro Portion):
2.400 kJ / 585 kcal

Fett: **28 g** Eiweiß: **32 g**
Kohlenhydrate: **47 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

300 g	frischer Lachs in Sushi-Qualität
100 ml	Limettensaft
2 EL	<u>Kikkoman Sauce für Poke-Fischsalat auf Basis von Sojasauce und Sesamöl</u>
1 TL	<u>Kikkoman geröstetes Sesamöl</u>
300 g	grüner Spargel
1 EL	Butter
1 TL	Olivenöl
1 TL	Zitronensaft
1 TL	<u>Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce</u>
150 g	Gekochter Sushi- oder Jasminreis
2 EL	<u>Kikkoman Würzmittel für Sushi-Reis (125ml)</u>
0,5	Mango
0,5	Avocado
1 EL	schwarzer Sesam
2 EL	gehackter Koriander

ZUBEREITUNG

Schritt 1

300 g frischer Lachs in Sushi-Qualität - **100 ml** Limettensaft - **2 EL** Kikkoman Sauce für Poke-Fischsalat auf Basis von Sojasauce und Sesamöl **1 TL** Kikkoman geröstetes Sesamöl
Lachs in kleine Würfel schneiden. In einer Schüssel Limettensaft, Kikkoman Sauce für Poke Bowls und Kikkoman Sesamöl vermischen. Die Marinade über den Lachs gießen und gut vermischen. Etwa 30 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.

Schritt 2

300 g grüner Spargel - **1 EL** Butter - **1 TL** Olivenöl - **1 TL** Zitronensaft - **1 TL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce
Spargel waschen, holzige Enden abbrechen und in 3–4 cm lange Stücke schneiden. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Spargel hinzufügen und unter häufigem Rühren 2–3 Minuten anbraten. Zitronensaft und Kikkoman Sojasauce zugeben, vermischen und ca. 1 Minute weitergaren. Beiseitestellen.

Schritt 3

150 g gekochter Sushi- oder Jasminreis - **2 EL** Kikkoman Würzmittel für Sushi-Reis (125ml) - **0,5** Mango - **0,5** Avocado - **1 EL** schwarzer Sesam - **2 EL** gehackter Koriander
Reis mit Kikkoman Würzmittel für Sushi-Reis vermischen und auf Schalen verteilen. Mango und Avocado in Würfel schneiden. Die Lachs-Ceviche und den Spargel aus Schritt 1 und 2 hinzufügen und mit den Mango- und Avocadowürfeln garnieren. Mit der restlichen Lachsmarinade beträufeln und mit Sesam und Koriander

bestreuen.