

Superfood Bowl mit Gemüse, Lachs und Reis



Zubereitungszeit **40 Minuten**
Kalorien pro Portion **10**

Zutaten für 4 Personen

4 Lachsfilets á 200 g
16 EL Kikkoman Teriyaki Sauce mit geröstetem Sesam
2 Zucchini
240 g Naturreis
2 Avocados
400 g Blattspinat
2 große Paprikaschoten
6 Stangen Sellerie
150 g Cocktailtomaten
Salz
Pfeffer
Olivenöl

Zubereitung:

1. Das Lachsfilet mit der Teriyaki Sauce mit geröstetem Sesam marinieren und für mehrere Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Den Lachs mit der Marinade in eine ofenfeste Backform geben und die Marinade mehrfach mit einem Pinsel über das Lachsfilet streichen, dann im vorgeheizten Backofen bei Ober- und Unterhitze bei ca. 90 Grad für 35-40 Minuten garen.
2. Den Naturreis waschen und laut Packungsanleitung in der doppelten Menge gesalzenem Wasser garen.
3. Das Gemüse putzen: den Stangensellerie waschen und in Stücke schneiden, die Paprikaschoten waschen, Kerngehäuse und Stiel entfernen und in größere Stücke schneiden. Den Strunk der Zucchini abschneiden, die Zucchini in dicke Scheiben schneiden.
4. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und kurz in einer Pfanne oder Grillpfanne anrösten.
5. Den Blattspinat kurz in etwas Wasser blanchieren.

6. Die Avocado schälen, den Kern entfernen und in Streifen schneiden. Die Cocktailtomaten waschen und halbieren.

7. Den Reis in Teller geben, das geröstete Gemüse und den Blattspinat obenauf geben, mit dem Lachs, den Avocado-Streifen und frischen Cocktailtomaten servieren.

Guten Appetit!