



## Poké Bowl mit Lachs

### Zutaten

- 200 g Lachsfilets
- 3 EL Maggi Würze
- 7 TL Limettensaft
- 3 EL Sesamöl
- 4 TL Sesamkörner, geröstet
- 200 g Sushireis
- 120 g Brokkoli
- 450 g Mango, reif
- 60 g Frühlingszwiebeln
- 60 g Radieschen
- 3 EL Rote Beete Sprossen
- 200 g Avocado
- 2 TL Sriracha
- 2 EL Orangensaft
- 2 TL Ahornsirup

### Zubereitung

1. Lachs-Filet (sehr frisch in Sushi-Qualität!) gut waschen, trocken tupfen und in 1,5 cm große Würfel schneiden.
2. 1 EL Maggi Würze mit 2 TL Limettensaft, 1 EL Sesamöl und der Hälfte der Sesamkörner verrühren und die Lachswürfel darin marinieren und kühlstellen.
3. Sushireis nach Packungsanweisung kochen. In der Zwischenzeit die frischen Zutaten vorbereiten. Hierfür Brokkoliröschen 1-2 Min. in Salzwasser kurz blanchieren. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom harten Kern lösen und in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Rote Beete Sprossen heiß abwaschen. Avocado halbieren, den Kern entfernen, schälen und Streifen schneiden. Mit 2 TL Limettensaft beträufeln.
4. Für das Dressing: 2 EL Maggi Würze mit Sriracha, 2 EL Sesamöl, 2 TL Limettensaft, Orangensaft und Ahornsirup verrühren.
5. Den Sushireis auf drei Bowls verteilen. Die frischen Zutaten und den Lachs darin dekorativ anrichten. Mit dem Dressing beträufeln und mit den restlichen Sesamkörnern bestreut servieren.

### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	88 g
Energie	757 kcal
Fett	33 g
Protein	25 g

🕒 40 Minuten

⊕ 3 Portionen