



BASF

We create chemistry

Poké Bowl – Vollkornreis, rote Linsen, Lachs, Avocado, Gurken, Rotkraut, Sesam-Dressing



30 Minuten



4 Personen



Fisch

Zutaten

- 400 g Vollkornreis
- 200 g rote Linsen
- 400 g Lachsfilet
- 240 g Rotkraut
- 2 Stk. Avocado
- 1 Gurke
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 TL Sesam schwarz
- 40 ml Sesamöl
- 1 EL Sesam weiß
- 40 g Sojajoghurt
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

- 1) Vollkornreis und Linsen nach Packungsanweisung separat garen und anschließend vermengen.
- 2) Das Lachsfilet trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite in der Pfanne anbraten. Vor dem Servieren von der Haut lösen und grob zupfen.
- 3) Den Rotkohl in feine Streifen schneiden. Die Avocado halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Die Gurke waschen und ebenfalls würfeln.
- 4) Aus dem Sesamöl, Sesam weiß und Sojajoghurt ein Sesam-Dressing herstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5) Schnittlauch fein schneiden.
- 6) Zum Anrichten zuerst die Vollkornreis-Linsen-Mischung in die Schale geben und diese mit dem gezupftem Lachs, den Rotkrautstreifen, Avocado-, und Gurkenwürfel toppen. Mit schwarzem Sesam und Schnittlauch garnieren.

Guten Appetit wünscht die BASF Gastronomie!

Weitere Rezepte finden Sie unter gastronomie.basf.de/rezepte

Wissenswertes

Die Poke Bowl (ausgesprochen Poh-Kay) ist das national Gericht aus Hawaii und von der japanischen Küche inspiriert. In diesem Gericht findet sich fettreicher Fisch wie Lachs oder Thunfisch, welcher den Körper mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren und Eiweiß versorgt. Buntes Gemüse liefert Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe, während die Kohlenhydrate im Reis Energie geben.

