

Bang Bang Lachs Bowl

Gesamtzeit: 35 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Portionen

Für den Lachs:

400 g Lachsfilet ohne Haut

2 Esslöffel Speisestärke

1 Esslöffel Öl

1 Teelöffel Paprikapulver

1 Teelöffel Knoblauchpulver

1 Teelöffel Zwiebelpulver

Salz, Pfeffer

Für die Bang Bang Sauce:

3 Esslöffel Mayonnaise

2 Esslöffel Lien Ying Thai Chili Sauce light*

1 Esslöffel Lien Ying Sriracha Sauce

1 Teelöffel Liakada Griechischer Honig Wildblüte

1 Teelöffel Limettensaft (optional)

Für die Bowl:

200 g Lien Ying Jasmin Reis

100 g Edamame

1 Avocado

1 Gurke

1 Karotte

2 Frühlingszwiebeln

Lien Ying Bio Gerösteter Sesam

Bang Bang Lachs Bowl

1.

Den Reis nach Packungsanleitung zubereiten. Edamame kurz kochen und Avocado und Gurke in kleine Würfel schneiden. Karotte raspeln und Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.

Den Lachs in mundgerechte Würfel schneiden. In einer Schüssel Öl, Speisestärke, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermengen. Die Lachswürfel darin wenden, bis alles gut bedeckt ist.

Die Lachswürfel in den Air Fryer legen, möglichst mit etwas Abstand. Bei 200 °C etwa 8–10 min. garen, nach der Hälfte der Zeit einmal schütteln oder wenden. Sie sollen außen knusprig und innen saftig sein.

Währenddessen die Bang-Bang-Sauce anrühren: Mayonnaise, süß scharfe Chilisauce, Sriracha, Honig und Limettensaft verrühren.

Die Bowl anrichten: Den Reis auf zwei Schüssel verteilen, darüber Edamame, Gurke, Karotte, Avocado und die Lachs Stücke geben. Mit Frühlingszwiebeln, Sesam und Sauce toppen.