



Poke Bowl

Für den Reis:

250 g Lien Ying Sushi Reis

2 Esslöffel Lien Ying Reis Essig

1 Esslöffel Zucker

1 Teelöffel Salz

Für den Lachs:

250 g Lachs, in Sashimi Qualität

2 Esslöffel Lien Ying Shoyu Sojasauce

1 Teelöffel Lien Ying Sesam Öl geröstet

1 Teelöffel Lien Ying Reis Essig

1 Teelöffel Liakada Griechischer Honig Wildblüte

1 Teelöffel geriebenen Ingwer

1 Teelöffel Lien Ying Bio Gerösteter Sesam

1 Frühlingszwiebel, fein geschnitten

Toppings:

0.5 Avocado

1 Gurke

Gesamtzeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

1 Karotte

0.5 Mango

60 g Edamame, gekocht und geschält

2 Radieschen

0.5 Lien Ying Nori Blätter 7 Stück

Optional: Algensalat

Lien Ying Gari Ingwer für Sushi

Poke Bowl

1.

Sushi Reis nach Packungsanleitung zubereiten. Den Reisessig, Zucker und Salz unter Rühren erhitzen, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben. Den gekochten Reis in eine Schüssel geben, Würzmischung unterheben. Reis mit einem feuchten Küchenhandtuch abdecken und auskühlen lassen.

Lachs würfeln. In einer Schüssel Sojasauce, Sesamöl, Reisessig, Honig und geriebenen Ingwer vermischen. Den Lachs dazugeben. Vorsichtig umrühren, damit der Lachs gleichmäßig bedeckt ist. Sesamsamen und Frühlingszwiebeln unterheben. Abdecken und mind. 15 min. im Kühlschrank marinieren lassen.

In der Zwischenzeit Avocado in Scheiben, Gurke in dünne Scheiben, Karotte in Stifte, Mango in Würfel, Radieschen in dünne Scheiben und Noriblatt in kleine Streifen

schneiden.

Den gekochten Sushi-Reis auf zwei Schüsseln verteilen.
Die Avocado, Gurke, Karotte, Radieschen, Edamame und
Mango auf dem Reis anrichten. Den marinierten Lachs auf
die Schüsseln verteilen. Mit Noristreifen, Gari Ingwer und
ggf. Algensalat garnieren. Mit mehr Sojasauce (und/oder
Sriracha Mayo) toppen und genießen.