



Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

Lachs Reis Bowl

Für die Marinade:

4 Esslöffel Lien Ying Hoi Sin Sauce

2 Esslöffel Lien Ying Shoyu Sojasauce

2 Esslöffel Honig

2 Esslöffel Lien Ying Reis Essig

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 Teelöffel geriebener frischer Ingwer

1 Esslöffel Lien Ying Sesam Öl geröstet

Für die Bowl:

350 g Lachsfilet

125 g Lien Ying Jasmin Reis

0.5 Avocado, in Scheiben geschnitten

4 Esslöffel geschälte Edamame

2 Mini-Gurken

4 Esslöffel geriebene Möhren

2 Frühlingszwiebeln

Nach Belieben Lien Ying Bio Gerösteter Sesam

Lachs Reis Bowl

1.

Den Lachs würfeln. Für die Marinade alle Zutaten gut miteinander vermischen und den Lachs darin für mind. 30 min. marinieren. Tipp: Die Marinade kann gleichzeitig als Sauce für die fertige Bowl verwendet werden.

Den Reis nach Packungsanleitung zubereiten.

Den marinierten Lachs in einer Pfanne mit Pflanzenöl braten, bis er durchgegart ist und eine schöne Kruste hat.

Den Reis auf 2 Schalen aufteilen und die Lachshäppchen, Edamame, Avocado, Gurke, Möhren und Frühlingszwiebeln darauf geben. Nach Belieben noch etwas Sesam darüber streuen.