

Poké Bowl | Lachs | Edamame | Mango

(4 Personen)



Zutaten

Ponzu Dressing

100 g	Mayonnaise
50 ml	Sojasauce
30 ml	Mirin
30 ml	Reisessig
20 ml	Limettensaft
10 g	Zucker, braun
	Pflanzenöl

Mango Chutney

200 g	Mango
50 g	Zucker
10 ml	Reisessig
1 Stk.	Chilischote

120 ml Oishii Marinade*

30 ml Bibimbapsauce*

Marinierte Gurke

270 g	Salatgurke
30 ml	Bibimbapsauce*

Sushireis

300 g	Sushireis
30 ml	Reisessig
	Salz, Ingwer, Zucker

Bowl

300 g	Lachsfilet, frisch
270 g	Edamame
150 g	Guacamole
20 g	Sesam, geröstet

* Die Sauce/Marinade können sie bei uns im Casino käuflich erwerben. Sprechen sie uns gerne an.

Zubereitung

Ponzu Dressing

Alle Zutaten mixen, bis eine sämige Textur entsteht.

Mango Chutney

Aus der Chilischote ein Püree herstellen und die Mango in feine Würfel schneiden. Zucker karamellisieren, sodass er noch hell ist, Mangowürfel hinzugeben, dann mit ca. 100 ml Wasser ablöschen. Mit dem Chilipüree abschmecken und einkochen lassen. Anschließend abkühlen lassen.

Sushireis

Sushireis 15 Minuten in kaltem Wasser einweichen, dann durch ein Sieb abgießen. Diesen im Verhältnis 1:1 aufsetzen und aufkochen. Anschließend Herd ausstellen und abdecken. Wenn der Reis gar ist, auf ein Blech ausbreiten und auskühlen lassen.

Den abgekühlten Reis mit Mirin, Zitronensaft, püriertem Ingwer, Salz und Zucker marinieren.

Lachs

Den frischen Lachs in Würfel schneiden und mit der Oishii marinieren. Dann direkt anrichten oder in den Kühlschrank stellen. Die Gurke in feine Stifte schneiden und mit der Bibimbapsauce marinieren.

Anrichten

Den Sushireis als Basis in die Bowl geben und alle anderen Komponenten im Uhrzeigersinn anrichten. Zum Schluss das Ponzu Dressing darüber geben.