



Poke Bowl mit Lachs, Thunfisch, Avocado und Papaya-Relish

Zutaten für 2 Personen

- » 150 g Lachsfilet *Sushi-Qualität*
- » 150 g Thunfischfilet *Sushi-Qualität*
- » 3 EL Sojasauce
- » 1 EL Sesamöl
- » 1 TL geriebener Ingwer
- » 1 TL Limettensaft
- » 200 g Papaya
- » 1 kleine rote Chili
- » 1 EL Limettensaft
- » 1 TL Honig
- » 1 EL rote Zwiebel
- » Salz
- » 1 Avocado
- » 250 g Sushi- oder Jasminreis
- » 1 Frühlingszwiebel
- » 1 EL Sesam
- » Kräuter nach Geschmack

Zubereitung

Vorbereitung

1. Reis kochen und abkühlen lassen.

2. Fisch in Würfel schneiden und mit der Marinade 10–15 Minuten marinieren.

3. Papaya würfeln und mit den verbleibenden Zutaten für das Relish vermischen.

Zubereitung

1. Verteile den abgekühlten Reis in Schalen.

2. Öffne die Avocado, entnehme das Fruchtfleisch und schneide es in Scheiben.

3. Richte den marinierten Fisch und das Papaya-Relish auf dem Reis an.

4. Garnieren mit Frühlingszwiebeln, Sesam und Kräutern nach Geschmack.