2B

Poké Bowl mit Lachs, Gurke, Radieschen und Avocado

Zubereitungszeit
75 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Lachs in eine Schüssel geben und Sesamöl und Sojasoße hinzufügen. Abgedeckt eine Stunde im Kühlschrank marinieren. Die Gurke und die Radieschen im Essig marinieren und eine Stunde auf der Arbeitsplatte stehen lassen. Regelmäßig umrühren. Lachs, Gurke, Radieschen, Avocado und Wakame auf einer tiefen Schüssel oder einem Teller verteilen. Mit Limettensaft besprenkeln und mit Sesamsamen bestreuen. Evtl. mit Schnittlauch oder Frühlingszwiebel garnieren.

Zutaten

- [ ] 150-200 g frisches Lachsfilet in Stücken
- [ ] ½ Gurke in Scheiben
- [ ] 5 Radieschen in Scheiben
- [ ] ½ Avocado in Scheiben
- [ ] 2 EL Wakame
- [ ] 1 TL Sesamsamen
- [ ] ½ EL Sesamöl
- [ ] 1 EL Kikkoman Sojasoße
- [ ] 1 EL Weißweinessig
- [ ] ½ EL Limettensaft
- [ ] Optional: Schnittlauch oder Frühlingszwiebel, fein gehackt

Nährwerte pro Person

Energie	**411 kcal**
Kohlenhydrate	**8 g**
Fett	**25 g**
Eiweiß	**34 g**