2A Fisch

# Sushi Bowl mit frischem Lachs und Nori

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

1. Den Sojareis gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Abgießen, abkühlen lassen und Olivenöl sowie Sushi-Essig unter den Reis rühren. Den frischen Lachs in Würfel, die Frühlingszwiebel in Ringe und Gurke sowie Radieschen in Scheiben schneiden. Das Nori-Blatt in Stücke brechen. Den Sojareis in eine Schüssel schöpfen und Lachs, Gurke, Radieschen, Nori und Frühlingszwiebel darüber verteilen. Mit der Zitronenscheibe servieren.

## Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 40-50 g frischer Lachs
- [ ] 120 g Gurke
- [ ] 50 g Radieschen
- [ ] 1 Frühlingszwiebel
- [ ] ½ Nori-Blatt
- [ ] 1 Zitronenscheibe
- [ ] ½ EL Sushi-Essig
- [ ] 1 EL extra vergine Olivenöl

## Nährwerte pro Person

| | |
|---|---|
| Energie | **366 kcal** |
| Kohlenhydrate | **13 g** |
| Fett | **16 g** |
| Ballaststoffe | **5 g** |
| Eiweiß | **40 g** |