Sushi-Salat

20 Min
ZUBEREITUNGSZEIT

50 Min
GESAMTZEIT

Zutaten für 6 Portionen

Für den Sushireis

- 600 ml Wasser
- 200 g Sushireis
- 2 EL Reisessig
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker

Für den Salat

- 1 Avocado
- 1 Limette
- ½ Eisbergsalat
- ½ Gurke
- ½ Mango
- 1 Noriblatt
- 1 EL Sesam
- 300 g Lachsfilet
- 1 EL Sesamöl
- Sojasauce
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Gib das Wasser mit dem Salz und Zucker in einen Topf und lass es aufkochen. Rühre den Sushireis unter und lass ihn für 25 Minuten auf niedriger Stufe köcheln. Nimm ihn anschließend vom Herd und rühre den Reisessig unter. Lass den Reis abkühlen.
2. Schneide den Lachs in Würfel und würze ihn mit Pfeffer und Salz. Brate die Lachswürfel in Sesamöl an.
3. Schäle die Mango und die Avocado und schneide sie in Würfel.
4. Presse die Limette aus und verrühre den Limettensaft mit der Avocado.
5. Wasche die Gurke ab und schneide sie ebenfalls in kleine Würfel.
6. Schneide den Eisbergsalat und das Noriblatt in dünne Streifen.
7. Verrühre den Reis mit den Noriblätterstreifen.
8. Schichte nun den Eisbergsalat, die Gurke, den Sushireis, die Avocado, die Mango und den Lachs in einer Schüssel. Beträufel den Salat mit etwas Sojasauce und streue den Sesam darüber.

Nährwerte pro Portion: 337 kcal | KH 33 g | E 14 g | F 15,5 g

NEU
MEIN NEUES KOCHBUCH
IST SPIEGEL-BESTSELLER!