

Blitzschnelle Lachs-Bowl mit Avocado
REZEPT

Blitzschnelle Lachs-Bowl mit Avocado



ZUBEREITUNGS 15 Min

ZEIT

ZUTATEN 10 Stück

PORTION(EN) 2 x

Kombiniere diese Lachs-Avocado-Bowl mit deinen Lieblingszutaten. Schnell und leicht zubereitet!

ZUTATEN

- 1 Packung BEN'S ORIGINAL™ Express Risi Bisi 220g
- 2 frische Lachsfilets á 200g
- 30ml Sojasauce, alternativ Teriyaki Sauce
- ½ Salatgurke
- ½ Bund Radieschen
- 1 – 2 EL Olivenöl
- Saft einer halben Zitrone
- Salz & Pfeffer
- Optional: Eine Avocado, eine Chili
- Zum Garnieren: Sesam & Kresse

ZUBEREITUNG

1. BEN´S ORIGINAL™ Express Risi Bisi nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Den Lachs würfeln, mit Salz & Pfeffer würzen und mit dem Saft einer halben Zitrone marinieren.
3. 1-2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs auf mittlerer Hitze darin für ca. 5 Minuten braten.
4. Die Gurken und die Radieschen waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Optional die Avocado halbieren und in Streifen schneiden.
5. Reis mit den gebratenen Lachswürfeln, der Avocado, den Radieschen und den Gurkenstücken in einer Schüssel (Bowl) anrichten.
6. Mit 30 ml Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen. Die Bowl mit Kresse und Sesam garnieren und servieren.
7. Tipp: Bei der ursprünglichen Poke Bowl bleibt der Lachs roh. Diesen mit Sojasauce & Chili marinieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 534 kCAL

Kohlenhydrate: 36 g

Protein: 29 g

Fett: 29 g

KATEGORIEN:

[Reisbowl](#), [Fisch](#), [Gut vorzubereiten](#), [Proteinreich](#), [15 - 30 MIN](#), [Risi Bisi](#)

WEITERE REZEPTE



[Poke-Bowl mit Garnelen und Avocado](#)

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

9 Stück



Superfood-Bowl

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

11 Stück



Raffinierte Bibimbap Bowl vegetarisch

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

12 Stück

Source URL: <https://de.bensoriginal.com/recipes/blitzschnelle-lachs-bowl-mit-avocado>