

Blitzschnelle Lachs-Bowl mit Avocado REZEPT

Blitzschnelle Lachs-Bowl mit Avocado



<?xml version="1.0"?>
ZUBEREITUNGSZEIT
15 Min
ZUTATEN
10 Stück
PORTION(EN)

2 x

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

TEILEN

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Drucken (opens in same window)

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. 1

BEN'S ORIGINAL™ Express Risi Bisi nach Packungsanleitung zubereiten.

2. 2

Den Lachs würfeln, mit Salz & Pfeffer würzen und mit dem Saft einer halben Zitrone marinieren.

- 3. 3
 - 1-2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs auf mittlerer Hitze darin für ca. 5 Minuten braten.
- 4. 4

Die Gurken und die Radieschen waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Optional die Avocado halbieren und in Streifen schneiden.

5. 5

Reis mit den gebratenen Lachswürfeln, der Avocado, den Radieschen und den Gurkenstücken in einer Schüssel (Bowl) anrichten.

6 6

Mit 30 ml Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen. Die Bowl mit Kresse und Sesam garnieren und servieren.

7. 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
MEHR DETAILS ×
Superfood-Bowl
Zubereitungszeit
20 Min
Zutaten
11 Stück
MEHR DETAILS ×
Raffinierte Bibimbap Bowl vegetarisch
Zubereitungszeit
25 Min
Zutaten
12 Stück
MEHR DETAILS

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