BAYERISCHER HOF

KOCH & GENUSSBUCH

Hotel Bayerischer Hof

#MeinHofGenuss

TENNE HEALTHY BOWL MIT MARINIERTEM WILDLACHS

- Zutaten
- Zubereitung

ZUTATEN

Rezept für 4 Personen

Sie haben die Möglichkeit die Zutaten der Bowl sowie die Menge frei zu bestimmen

200	Gramm	Sushireis, alternativ gerne brauner Reis, gekocht
400	Gramm	Wildlachsfilet, ohne Haut, wenn möglich Sushi Qualität
1	Stück	Avocado, geschält, entkernt, in Fächer geschnitten
1	Stück	Mango, geschält, entkernt, gewürfelt
1	Stück	Zucchini, in feine Streifen geschnitten
½	Stück	Salatgurke, geschält und gewürfelt
½	Stück	Granatapfel, die Kerne
80	Gramm	Edamame
50	Gramm	Erdnüsse, geröstet
100	Gramm	Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
50	Gramm	Wakame Algen
50	Gramm	junger Grünkohl, alternativ Rosenkohlblätter
75	Gramm	grüner Salatblätter wie Feldsalat, Römersalat, Kopfsalat
		Etwas Sesam, schwarz und weiß, zum Bestreuen
		Einige Korianderblätter

ZUTATEN

Rezept für 4 Personen

Marinade Fisch

2	Esslöffel	Sojasauce
½	Teelöffel	Ingwer, gerieben
1	Teelöffel	Sesamöl, geröstet
2	Teelöffel	Limettensaft

Vegane Miso-Mayonnaise

100	Milliliter	ungesüßte Sojamilch, zimmerwarm
25	Gramm	Miso Paste
125	Milliliter	Rapsöl oder Sonnenblumenöl
1	Esslöffel	Zitronensaft
1	Teelöffel	Senf
		Pfeffer und Salz

ZUBEREITUNG

Vegane Mayonnaise:
Die Sojamilch zusammen mit der Miso Paste, dem Senf und dem Zitronensaft mit einem Pürierstab kräftig mixen.
Bei laufendem Mixer langsam das Öl nach und nach dazu geben und aufrühren bis die Masse eine cremige Textur bekommt.
Sollte die Mayonnaise zu dick werden geben Sie einfach noch ein wenig mehr Sojamilch dazu. Ist sie zu dünn etwas ÖL. Salzen und pfeffern.

Bowl:
Den Lachs in Scheiben schneiden und mit der Marinade für 5 Minuten marinieren und kaltstellen.
Den Reis in Schüsseln füllen, die Salat und Kohlblätterhinzugeben und das Gemüse, die Algen sowie die Mango darauf anrichten.
Den Lachs auf das Gemüse legen, mit den Frühlingszwiebeln und den gerösteten Erdnüssen sowie dem Sesam bestreuen. mit den Korianderblättern dekorieren und genießen.

Guten Appetit.

Tipp!
Gerne können Sie den Lachs durch Thunfisch oder Hühnchen ersetzen sowie einzelne Zutaten je nach Gusto und Jahreszeit ergänzen oder tauschen.