



Zutaten (für 2 Personen): Lachs/Tuna Bowl

Mit Fisch und veganen Option.

Zutaten Basis (für beide Varianten):

- 200 g Sushi-Reis
- 2 EL Reissessig
- 1 EL Zucker
- ½ TL Salz

Zutaten (Fleisch-Variante):

- 150 g frisches Lachsfilet (Sushi-Qualität) oder Thunfisch (Sushi-Qualität)
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- ½ TL geriebener Ingwer
- 1 TL Sesamsamen

Zutaten (Vegane Variante):

- 150 g Tofu (am besten fester Tofu)
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- ½ TL geriebener Ingwer
- 1 TL Sesamsamen

Toppings (für beide Varianten):

- 1 Avocado, in Scheiben geschnitten
- 1 kleine Karotte, in feine Streifen geschnitten
- ¼ Gurke, in dünne Scheiben geschnitten
- 4-6 Radieschen, in dünne Scheiben geschnitten
- 50 g Edamame (gekocht und geschält)
- 2 EL eingelegter Ingwer
- Frische Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
- 1 EL Wakame (optional, marinierte Algen)
- 1 TL Furikake (japanisches Gewürz, optional)

Zubereitung

1. Reis vorbereiten: Sushi-Reis gründlich waschen, bis das Wasser klar ist. Nach Packungsanweisung kochen. Reisessig, Zucker und Salz mischen und unter den heißen Reis heben. Reis abkühlen lassen.

2. Fleisch-Variante vorbereiten:

- Lachs oder Thunfisch in kleine Würfel schneiden.
- In einer Schüssel Sojasauce, Sesamöl und geriebenen Ingwer vermischen. Den Fisch darin marinieren und mindestens 10 Minuten ziehen lassen.
- Mit Sesamsamen bestreuen.

3. Vegane Variante vorbereiten:

- Tofu in kleine Würfel schneiden.
- In einer Schüssel Sojasauce, Sesamöl und geriebenen Ingwer vermischen. Den Tofu darin marinieren und in einer heißen Pfanne kurz anbraten, bis er leicht knusprig ist. Mit Sesamsamen bestreuen.

4. Bowls zusammenstellen:

- Den abgekühlten Sushi-Reis gleichmäßig auf zwei Schüsseln verteilen.
- Jeweils die vorbereiteten Fisch- oder Tofu-Würfel daraufgeben.
- Die Toppings (Avocado, Karotte, Gurke, Radieschen, Edamame, eingelegter Ingwer, Frühlingszwiebeln und Wakame) dekorativ anrichten.
- Mit Furikake bestreuen, falls gewünscht.

5. Servieren: Optional mit Sojasauce, Sriracha oder einer veganen Mayo abschmecken.