

## Poke Bowl mit Lachs



### Zutaten für 2 Portionen:

- 700 g Sushireis (fertig gekocht)
- 200 g Lachs
- 1 Avocado
- 1 Möhre
- ½ Paprika
- 100 g Edamame
- ½ Mango
- 2 EL eingelegter Ingwer
- Zitrone (1 Scheibe)
- Dill
- 2 TL schwarzer Sesam

**Arbeitszeit:**

ca. 15 Minuten

### Zubereitung:

1. Bereite zuerst den Reis zu.
2. Schneide den Lachs in Würfel, würze ihn und brate ihn anschließend in etwas Butter oder Kokosöl an.
3. Schäle die Möhre und raspel sie fein.
4. Halbiere die Avocado, entferne die Schale und den Kern. Schneide sie in Scheiben.
5. Schneide die halbe Paprika in dünne Streifen.
6. Entferne die Schale der Mango und schneide sie in kleine Würfel.
7. Halbiere die Zitronenscheibe.
8. Verteile den Sushireis auf 2 Schüsseln.
9. Ordne die Zutaten nun nacheinander auf dem Reis an.

10. Wenn du magst, kannst du die Bowl mit Sojasauce oder einem anderen Dressing würzen.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

