2A Fisch

Sushi Bowl mit frischem Lachs und Nori

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Sojareis gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Abgießen, abkühlen lassen und Olivenöl sowie Sushi-Essig unter den Reis rühren. Den frischen Lachs in Würfel, die Frühlingszwiebel in Ringe und Gurke sowie Radieschen in Scheiben schneiden. Das Nori-Blatt in Stücke brechen. Den Sojareis in eine Schüssel schöpfen und Lachs, Gurke, Radieschen, Nori und Frühlingszwiebel darüber verteilen. Mit der Zitronenscheibe servieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 40-50 g frischer Lachs
- [ ] 120 g Gurke
- [ ] 50 g Radieschen
- [ ] 1 Frühlingszwiebel
- [ ] ½ Nori-Blatt
- [ ] 1 Zitronenscheibe
- [ ] ½ EL Sushi-Essig
- [ ] 1 EL extra vergine Olivenöl

Nährwerte pro Person

Energie	**366 kcal**
Kohlenhydrate	**13 g**
Fett	**16 g**
Ballaststoffe	**5 g**
Eiweiß	**40 g**