



POKE BOWL MIT EGLIFILETS LOË

ZUTATEN

- 160 g (8 Stück) Räucherfilets LOË L'ORIGINAL
 - 200 g roher Sushi-Reis
 - 2 dl Mineralwasser
 - Salz
 - 400 g griechisches Naturjoghurt
 - 2 EL Sojasauce
 - 1 EL Honig
 - 2 Limetten
 - 300 g enthülste Edamame, tiefgekühlt
 - 6 frische Feigen
 - 2 reife Avocados
 - 3 Karotten
 - 1 Büschel Radieschen
 - 4 KL schwarze Sesamsamen
 - 4 KL geröstete Sesamsamen
 - 16 Shiso-Blätter (nach Belieben)
- Vinaigrette Sushi Su**
- 2 EL Reisessig
 - 2 KL Zucker
 - ¾ KL Salz

ZUBEREITUNG

Den Reis mehrmals gut spülen, abtropfen lassen und während 20 Min. beiseite stellen. Die noch gefrorenen Edamame ca. 5 Min. in sprudelndem Salzwasser kochen, dann aus dem Pfanne nehmen und in einer grossen Schüssel mit kaltem Wasser abschrecken. Beiseite stellen.

Reis und Wasser in einer hohen Pfanne aufkochen und 3 Min. abgedeckt kochen lassen. Hitze reduzieren, zudecken und auf kleinem Feuer 25 Min. köcheln lassen, ohne den Deckel abzunehmen. Inzwischen die Sushi Su-Sauce vorbereiten und dazu Reisessig, Zucker und Salz mischen. Beiseite stellen. Reis vom Feuer nehmen, mit Sushi Su beträufeln und vorsichtig mischen. Zudecken und beiseite stellen.

Das Naturjoghurt in eine Schüssel gießen, mit Sojasauce, Honig, Saft und abgeriebener Schale einer Limette mischen, mit Kontaktfolie abdecken und kühl stellen.

Die Avocados längs halbieren. Den Kern entfernen, das Fleisch vorsichtig aus der Schale lösen und in Scheiben schneiden. Mit Limetensaft beträufeln, mit Kontaktfolie abdecken und kühl stellen.

Karotten, Radieschen, Feigen und Shiso-Blätter waschen und vorsichtig trocknen. Karotten schälen und mit dem Schälmesser dünne Streifen abziehen. Radieschen in Scheibchen und die Feigen in 8 Stücke schneiden. Die Räucherfilets LOË L'ORIGINAL schräg in Stücke schneiden. Beiseite stellen.

Für jede Person wie folgt anrichten: 3-4 EL Reis in eine grosse Schüssel geben, 2 tranchierte Eglifilets in die Mitte legen und das rohe Gemüse – Avocado, Feigen, Karotten, Edamame, Radieschen – dekorativ daneben anrichten. Die Bowl mit schwarzen Sesamsamen und geröstetem Sesam bestreuen und mit ein paar Shiso-Blättern garnieren. Mit der Joghurtsauce servieren.

