

Exotische Lachs-Poké-Bowl



Die bunte Schale mit Lachs und Gemüse ist voll natürlich-gesunder Nährstoffe. Glücksgefühle garantiert.

Die leckeren Sushi-Schalen oder eben Poké-Bowls haben ihren Ursprung in Hawaii und sind zurzeit weltweit im Trend. Da sie ausschliesslich aus Rohkost bestehen, gelten sie als überaus gesunder Fast Food für unterwegs.

Die Schalen können frei variiert und je nach Geschmack mit Sojasauce, Sesamöl oder Limettensaft beträufelt werden. Sie lassen sich auch hervorragend mit Beilagen wie Reis oder Nudeln kombinieren. Wir wünschen guten Appetit beziehungsweise: E'ai kaula!

- 250 g frischer Lachs, ohne Haut und ohne Gräten
- 1 Prise Salz
- 2 Tassen Rotkohl
- 100 g Gurke
- 1 kleiner Rettich
- 100 g Karotten
- 1 Mango
- ¼ Becher Koriander
- Grüne Salatblätter

1. Lachs in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden und salzen.
2. Rotkohl, Gurke, Rettich, Karotten und Mango in feine Scheiben schneiden.
3. Koriander hacken.
4. Salatblätter waschen.
5. Lachs, Salat, Gemüse und Mango in einer grossen Schale anrichten, mit Koriander garnieren und geniessen.