



# Sushi Buddha Bowl mit Teriyaki-Lachs

Zeit gesamt  
50min

Zubereitungszeit  
20min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| Lachsfilet, tiefgefroren | 600 g  |
| Sushi-Reis               | 300 g  |
| Reisessig                | 1.5 EL |
| Zucker                   | 1 TL   |
| Salz                     | 0.5 TL |
| Sojasauce                | 6 EL   |
| Zuckerrübensirup         | 3 EL   |
| Minigurken               | 8 St.  |
| Avocado                  | 2 St.  |
| Nori-Blätter             | 1 St.  |
| Öl                       | 1 EL   |
| Sesam, weiß              | 2 EL   |

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Küchenkrepp

1. Lachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Sushi-Reis in einen Topf geben, zweimal mit kaltem Wasser waschen und jeweils trübes Wasser abgießen. Sushi-Reis mit 450 ml Wasser bedecken und ca. 10 Min. einweichen lassen. Anschließend zugedeckt aufkochen. Auf niedrige bis mittlere Stufe reduzieren und Reis zugedeckt ca. 20 Min. garen. Der Reis ist gar, wenn das Wasser verkocht ist. Während des Kochens nicht rühren und den Deckel geschlossen halten.
2. Sushi-Reis kurz abkühlen lassen. In einer Schüssel Reisessig mit Zucker und Salz verrühren. Sushi-Reis in die Schüssel geben und vorsichtig vermengen. Sushi-Reis beiseitestellen.
3. Für die Teriyaki-Sauce in einer Schüssel Sojasauce und Zuckerrübensirup verrühren. Lachs waschen, trocken tupfen, würfeln und in die Schüssel geben. Mit der Teriyaki-Sauce marinieren.
4. Gurken waschen und in Scheiben schneiden. Avocados halbieren, Kerne entfernen und Fruchtfleisch mit einem Löffel von der Schale lösen. Avocados in dünne Scheiben schneiden. Jeweils Scheiben einer Hälfte der Länge nach leicht auffächern und jeweils zu einer Rose aufrollen. Nori-Blätter vierteln und in dünne Streifen schneiden.
5. Lachs aus der Marinade nehmen und Marinade dabei auffangen. Pfanne mit Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Teriyaki-Lachs von jeder Seite ca. 3 Min. anbraten. Mit übriger Marinade beträufeln und ca. 2 Min. auf niedriger Stufe einkochen lassen.

6. Sushi-Reis in Schüsseln verteilen. Buddha Bowl mit Teriyaki-Lachs, Gurkenscheiben, Avocado-Rosen und Noriblätter belegen. Nach Belieben mit etwas Sojasauce und Sesam servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Bereite den Sushi-Reis am Vortag vor. So kannst du dir zum Lunch schnell eine leckere Bowl zubereiten oder sie auch in eine Dose gepackt mitnehmen.

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 820 kcal |
| Kohlenhydrate  | 76 g     |
| Eiweiß         | 40 g     |
| Ballaststoffe  | 9 g      |
| Fette          | 39 g     |