



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Scharfe Surimi Shishito Reisbowl

Zutaten für 2 Portionen:

250 g Alaska-Seelachs-Surimi
100 g Jasminreis
2 Lauchzwiebeln
200 g Brat-Paprika (pimientos)
1 EL Raps- oder Olivenöl
40 g Scharfe Aioli (z.B. Sriracha)
1 TL Zitronensaft
200 g Salat nach Wahl
Salz und Pfeffer

Für das Yuzu-Dressing:

1 kleine Knoblauchzehe
5 g frischer Ingwer
1 EL Reissessig
1,5 EL Yuzusaft (Asialaden, ersatzweise Zitronensaft)
1,5 EL Honig
1 TL Dijon Senf
1 TL Weiße Misopaste
1 Prise Salz
2,5 EL Rapsöl
1 TL Sesamöl
1 Prise schwarzer Pfeffer
1 Stück Bio-Orangenschale



Zubereitung Bowl:

1. Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Lauchzwiebeln putzen, fein hacken und unter den Reis mischen.
2. Brat-Paprika putzen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Paprika darin rundum leicht anbraten. Paprika etwas abkühlen lassen, dann mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Surimi in kleine Stücke schneiden. Aioli mit Zitronensaft verrühren und unter die Surimistücke mischen.
4. Salat putzen, waschen, trockenschleudern und kleinzupfen.
5. Für das Dressing Knoblauch und Ingwer schälen, mit restlichen Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren.
6. Salat auf zwei Bowls verteilen, je ein Esslöffel Dressing darüber träufeln. Restliches Dressing unter den Reis mischen und auf dem Salat verteilen.
7. Gebratene Paprika und Surimi auf den Bowls anrichten. Nach Belieben mit Noriblättern servieren.



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Tipp: Statt Seelachs-Surimi kann auch geräucherter Alaska Wildlachs genutzt werden.

Zubereitungszeit/ Arbeitszeit: ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Bowl:

Energie: 640 kcal/ 2680 kJ

Eiweiß: 18 g

Fett: 30 g

Kohlenhydrate: 70 g