

Warme Lachs-Bowl



© Warme Lachs-Bowl - Rezepte mit Herz



35 min



leicht



4 Portionen

Aloha aus Hawaii - die Bowl ist fix zubereitet, gesund und lecker

Dieses absolute Trendrezept für eine leichte und leckere Lachs-Bowl wie auf Hawaii passt perfekt zu unserer Asia-Strecke in unsrem aktuellen Heft [Rezepte mit Herz 1/2020](#) - Genuss auf leichte Art

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	600 g	Lachsfilet ohne Haut
<input type="checkbox"/>	100 g	Teriyaki-Sauce
<input type="checkbox"/>	1	Blumenkohl
<input type="checkbox"/>		Salz
<input type="checkbox"/>		Pfeffer
<input type="checkbox"/>	20 g	Wasser
<input type="checkbox"/>	20 g	Butter
<input type="checkbox"/>	2	Möhren
<input type="checkbox"/>	1	Rote Bete
<input type="checkbox"/>	1	kleine Mango
<input type="checkbox"/>	1	Avocado
<input type="checkbox"/>	1/4	Salatgurke
<input type="checkbox"/>		Saft von 1 Limette
<input type="checkbox"/>	100 g	Wasser
<input type="checkbox"/>	1 TL	Gemüsebrühpulver oder -paste (Download)
<input type="checkbox"/>	1	Frühlingszwiebel
<input type="checkbox"/>	1/2	Bund Koriander

Zubereitung

Warme Lachs-Bowl. Rezept für den Thermomix

1. Lachsfilet in vier Scheiben schneiden. Teriyaki-Sauce in eine Schale gießen und den Lachs mit der Hautseite nach oben hineinlegen, 30 Minuten marinieren. Blumenkohl waschen, in Röschen schneiden. In zwei Portionen in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 5 auf Reiskorngröße zerkleinern.
2. Blumenkohl-Reis salzen, pfeffern und mit Wasser im Mixtopf 12 Min./100° C/Linkslauf/Stufe 1 dünsten. Umfüllen, Butter hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken, warmhalten.
3. Unterdessen Möhren, Rote Bete, Mango, Avocado und Salatgurke schälen und nach Belieben in feine Stifte oder Würfel schneiden. Mango und Avocado mit dem Saft von ¼ Limette beträufeln.
4. Varoma-Einlegeboden mit Backpapier auslegen, Dampfschlitze frei lassen. Fisch aus der Marinade nehmen, auf das Backpapier legen, in den Varoma-Behälter einsetzen und verschließen.
5. Marinade mit dem Saft der restlichen Limette und Gemüsebrühe in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und 8 Min./Varoma/Stufe 1 garen.
6. Inzwischen für die Deko Frühlingszwiebel waschen, in Ringe schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. Warmen Blumenkohl auf Schalen verteilen, mit Gemüse und Lachs belegen und mit eingekochter Marinade beträufeln. Mit Frühlingszwiebelringen und Koriander bestreuen.