

Zubereitungszeit:
35 Minuten

Walnuss-Sushi-Bowl

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	572 kcal	Fett:	27,8 g
Eiweiß:	15,9 g	Davon gesättige Fettsäuren:	4,78 g
Kohlenhydrate:	60,5 g	ungesättige Fettsäuren:	23 g

Zubereitung:

1.

1. Den Reis waschen und 480 ml Wasser mit einer Prise Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, den Reis hinzufügen und auf mittlere Hitze bedeckt für 15 Minuten kochen lassen. Anschließend von der Herdplatte nehmen und 5 Minuten ruhen lassen.
2. Während der Reis ruht, Zucker in Reisessig auflösen und anschließend mit dem Reis vermengen. Mit einem Tuch abdecken und zur Seite stellen.
3. Für die Füllung den Lachs würfeln und das Fleisch der Avocado in Scheiben schneiden. Die Karotte und Gurke schälen und in Streifen schneiden. Die Krabben-Sticks ebenfalls in feine Streifen schneiden.
4. Für die Sauce alle Zutaten in einer Schüssel verrühren und beiseitestellen.
5. Um die Bowl zusammenzustellen, die halbe Schüssel mit Sushi-Reis füllen. Die andere Hälfte mit Lachs, Avocado, Karotte, Gurke, Walnüssen und Krabbenstreifen auffüllen. Mit der Sauce beträufeln und mit gehackten Walnüssen und eingelegtem Ingwer garnieren.

Zutaten für 4 Portionen :

Für den Reis:	
240 g	Sushi-Reis
400 – 480 ml	Wasser
4 EL	Reisessig
2 TL	Zucker
Für die Füllung:	
100 g	Lachs
1	Avocado
1	Gurke
1	Karotte
4	Krabben-Surimi-Sticks
40 g	kalifornische Walnüsse
Für die Sauce:	
2 EL	Sojasauce, glutenfrei
2 EL	Reisweinessig
1 EL	Sambal (Chili-Knoblauch-Sauce)
2 EL	Sesamöl
1 1/2 EL	kalifornische Walnüsse, geröstet und gehackt
1 EL	Ingwer, gehackt
Als Garnitur:	
	Kalifornische Walnüsse, gehackt
	Eingelegter Ingwer