Poke-Bowl mit Lachs, Walnüssen und Rotkohl

Zubereitungszeit:
20 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	897 kcal	Fett:	48 g
Eiweiß:	42 g	Davon gesättige Fettsäuren:	6,5 g
Kohlenhydrate:	69 g	ungesättige Fettsäuren:	41,5 g

Zutaten für 2 Portionen :

75 g	kalifornische Walnüsse
60 g	Weißweinessig
150 g	brauner Basmatireis
2	Lachsfilet (250g)
150 g	Rotkohl, zerkleinert
1	reife Avocado, in Scheiben geschnitten
1 1/2 EL	geröstetes Sesamöl
	Sriracha Sauce, Koriandergrün und Nigelladamen als Dekoration

Zubereitung:

1. Die Walnüsse und den Reis in einer kleinen Schüssel mischen und bei Seite stellen.
2. Den Reis für 20-25 Minuten in kochendem Wasser kochen, bis er weich ist, dann abgießen.
3. In der Zwischenzeit den Lachs 5 Minuten lang in einem großen Topf mit kochendem Wasser pochieren, dann herausnehmen, den Rotkohl in das Wasser geben und 30 Sekunden lang blanchieren, gut abtropfen lassen. Den Lachs von der Haut befreien und in große Stücke reißen.
4. Den Reis auf 2 Schüsseln verteilen und mit dem Lachs, dem Kohl und der Avocado anrichten, mit den Walnüssen bestreuen und mit dem übrigen Essig und dem Sesamöl beträufeln.
5. Mit Sriracha-Sauce beträufelt und mit Korianderblätter und Nigellasamen bestreut servieren.