

POKÉ

Zutaten

350 g Gelbflossen Thunfisch oder Lachs, Sushi-Qualität
70 g Sushi Reis
2 EL Sesamsamen schwarz & weiß
1/2 Avocado
1-2 Stängel Frühlingszwiebel
2 Schalotten
4 Zehen Knoblauch
Daikon-Kresse oder Koriander Kresse

Spicy Mayo Marinade

3 EL Mayonnaise
1,5 EL Sriracha (oder andere Hot Chili Sauce, Menge nach Geschmack)
Salz

Sojasaucen Marinade

3 EL japanische Sojasauce (zB Kikkoman)
1 EL Sesamöl

2 EL fein geschnittene Frühlingszwiebel

Zubereitung


Zuerst den Reis kochen und zum Abkühlen beiseite Stellen. Je gröÙe der Teller, desto schneller kühlt der Reis.

Den Fisch in 1,5 cm große Würfeln schneiden. Nach rund 30 Minuten im Gefrierschrank lässt er lässt sich leichter schneiden. Die Haut des Lachses gegebenenfalls mit einem scharfen Messer entfernen. Für die **Sojasaucen-Marinade** die Sojasauce mit dem Öl und 2 EL fein ringelig geschnittenen Frühlingszwiebeln vermengen. Für die **Spicy Mayo-Marinade** die Mayonnaise, Sriracha und etwas Salz gut vermischen.

Die Fischstücke in einer Schüssel gut mit der Marinade mischen, sodass alle Würfel gleichmäßig bedeckt sind. Während die restlichen Zutaten zubereitet werden, den Fisch mit Frischhaltefolie abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Er kann mariniert bis zu einem Tag im Kühlschrank aufbewahrt werden oder auch sofort gegessen werden.

Den Sesam (am besten weißen und schwarzen gemeinsam) in einer Pfanne ohne Öl kurz bei mittlerer Hitze anrösten, bis er zu duften beginnt bzw. sich golden färbt (die Nachwärme der Pfanne miteinplanen).

Die Schalotten in gleichmäßig feine Ringe schneiden. Unterschiedlich breit geschnittene Zwiebelringe bräunen ungleichmäßig. Die Schalotten in einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze solange rösten/frittieren, bis sie goldgelb bis hellbraun sind. Dabei sollten die Schalotten mit Öl bedeckt sein, um sie eher zu frittieren als anzurösten. Zu dunkel angeröstete Zwiebeln schmecken bitter - dies gilt auch für Knoblauch. Die Schalotten auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.



Den Knoblauch längs in gleichmäßige, dünne Scheiben schneiden. Jegliche Zwiebelrückstände aus der Pfanne entfernen, etwas Öl zugeben, sodass der Knoblauch mit Öl bedeckt ist und diesen bei mittlerer Hitze golden bis hellbraun rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Avocado halbieren, Kern entfernen, mit einem Löffel aus der Schale heben und klein würfeln.

Nun die Bowls zusammenstellen:

Zuerst kommt Reis in die Schüssel, anschließend der marinierte Fisch, dann die Avocado-Stücke. Mit Sesam, gerösteten Schalotten und Knoblauch, sowie Daikon-Kresse bestreuen.