

**Kochen**

**Bernd Bachofer**

**Mittwoch, 26.07.2023**

**Reis mit Römersalat, Aprikosen und Lachsforelle (Poké Bowl)**

**Für 2 Personen**

**Zutaten**

**Für den Reis**

110 g Sushi-Reis  
140 ml Wasser  
2 Scheiben frischer Ingwer  
1 TL Sushi-Ingwer  
1 EL Fond von eingelegtem Ingwer  
1 Spritzer geröstetes Sesamöl  
(Asialaden)

**Für die Soße**

1 TL Speisestärke  
5 EL Wasser, kalt  
4 EL Sojasauce, hell  
4 EL Reisessig (Asialaden)  
2 EL Limettensaft  
4 EL Mirin (japanischer Kochwein,  
Asialaden)  
1 EL Fond, vom eingelegten  
Sushi-Ingwer

**Für Einlage**

1 Baby-Römersalat  
1 Mini-Salatgurke, ca. 250 g  
1 Stück Rettich, weiß, ca. 125 g  
1 Stück Wassermelone, ca. 150 g  
2 Aprikosen, reif  
0,5 Bund Schnittlauch  
250 g Lachsforellenfilet, extrafrisch,  
Sushi-Qualität, küchenfertig, ohne Haut

**Für die Wasabicreme**

2 EL Crème fraîche  
2 Msp Wasabi (japanischer Meerrettich, Tube, alternativ Meerrettich aus dem Glas)  
1 Prise Fleur de sel

**Für die Garnitur**

etwas Lachsforellenkaviar, nach Belieben  
1 EL Sesamsamen, geröstet

**Außerdem**

Garniering oder runder Ausstecher (Ø 12 cm)

**Zubereitung**

1. **Den Reis** zweimal in kaltem Wasser waschen und abtropfen lassen. Reis, Wasser und Ingwerscheiben in einen kleinen Topf geben, zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 12 Minuten garen.
2. Inzwischen den Sushi-Ingwer fein hacken. Reis abgießen, kurz abtropfen lassen und zurück in den Topf geben. Sushi-Ingwer, Ingwerfond und Sesamöl unterrühren und den Reis zugedeckt auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.



3. **Für die Ponzusoße** Stärke und kaltes Wasser in einem Schälchen verrühren.
4. Sojasauce, Reisessig, Limettensaft, Mirin und Ingwerfond in einen kleinen Topf geben und aufkochen. Stärkemischung erneut durchrühren und teelöffelweise in die Soße rühren und kurz kochen, so dass die Soße eine ganz leichte Bindung bekommt. Soße im Topf abkühlen lassen.
5. **Für die Einlage** Römersalat putzen, abbrausen und trocknen. Salat längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Salat beiseite stellen. Gurke streifig schälen, der Länge nach vierteln und entkernen. Rettich und Melone schälen. Melone evtl. entkernen. Gurke, Rettich und Melone in gleichmäßig große Würfel schneiden. Aprikose abbrausen, trockenreiben, halbieren, entkernen und ebenfalls fein würfeln (Aprikosen nach Belieben vorher häuten). Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden.
6. Alle vorbereiteten Zutaten, bis auf den Römersalat, in eine Schüssel geben. Die Ponzusoße zugeben und alles vorsichtig mischen.
7. Lachsforellenfilet trockentupfen, evtl. entgräten und wie das Gemüse würfeln und untermischen.
8. **Für die Wasabicreme** Crème fraîche, Wasabi und 1 Prise Fleur de sel in einer kleinen Schüssel mit einem Schneebesen verrühren.
9. Ingwerscheiben aus dem Reis entfernen und den Reis mit Hilfe eines Garnierrings in einer Schale (Bowl) verteilen. Salatstreifen drauf verteilen. Die Fisch-Gemüse-Einlage auf dem Salat verteilen.
10. Mit Lachsforellen-Kaviar, Tupfen von der Wasabicreme und Sesam anrichten und servieren.

**Tipp:** Die Gurkenwürfel leicht salzen und ca. 5 Minuten stehen lassen. Anschließend das entstandene Wasser abgießen und die Gurkenwürfel wie im Rezept verarbeiten. Wer möchte kann die Bowl noch mit indischem Powa-Reis verfeinern. Den gibt es im Asialaden zu kaufen. Etwa 1 EL Reis in ca. 100 ml Pflanzenöl frittieren, abtropfen lassen und zum Schluss über die Bowl streuen.