

Salmon Bowl

FISCHKOCHSTUDIO.DE

ZUTATEN FÜR 4

FISCH

800g Lachsfilet ohne Haut, frisch

BOWL- UND LACHSBASIS

150g BBQ-Sauce (je nach Geschmack mit Chili), 1/4 Rotkohl (klein), 2 Birnen, 6 mittelgroße Karotten, 80g Belugalinsen, 1/4 Steckrübe (klein)

DRESSING

50g Apfelessig, 50g Olivenöl, Salz und Zitronenpfeffer, Honig nach Geschmack

BROKKOLISALAT

250g Brokkoli, 1 rote Paprika, 1 Apfel, 30g geröstete Sonnenblumenkerne, 25g Olivenöl, 15g Apfelessig, 1 Tl. Honig, 1 1/2 TL Senf, 1 TL Salz, 1/2 TL Pfeffer

SALSA

5g Ingwer, 150g Ananasfruchtfleisch, 1 Stange Staudensellerie, 1/2 TL Kurkumapulver, 4 EL Olivenöl, 2 EL Limettensaft, 1 TL Senf, 1 TL Ahornsirup, Salz, Pfeffer, Chiliflocken nach Geschmack



Am Schaufenster 6 | 27572 Bremerhaven
T. 0471 9323321 | www.fischkochstudio.de



Pulled Salmon Bowl

FISCHKOCHSTUDIO.DE

ZUBEREITUNG



SALSA

Für die Salsa das Ananasfruchtfleisch und den Staudensellerie fein würfeln, Ingwer putzen und fein reiben. Alle Zutaten für die Salsa miteinander vermengen und eine 1 Stunde ziehen lassen.

LACHSFILET

Backofen auf 200°C vorheizen, währenddessen das abgespülte und trockengetupfte Lachsfilet ohne Haut auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit Salz und Zitronenpfeffer würzen und mit der BBQ-Sauce bestreichen. Anschließend im vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten garen.

PULLING

Das Backblech aus dem Ofen nehmen und den Lachs, direkt auf dem Backpapier, mit zwei Gabeln etwas auseinanderzupfen.

BROKKOLI MIX

Den Brokkoli putzen und zusammen mit Apfel, Paprika und Sonnenblumenkernen in einem Mixer grob häckseln, anschließend die restlichen Zutaten hinzufügen und alles gut vermengen. Kurz in einer separaten Schüssel ziehen lassen.

BOWL VEGGIES

Die schwarzen Belugalinsen nach Packungsvorgabe kochen. Karotten, Steckrübe und Rotkohl putzen und in feine Streifen schneiden. Birnen waschen und in dünne Scheiben schneiden.

DRESSING

Alle Zutaten für das Dressing miteinander verrühren und mit Honig (bis zur gewünschten Süße) abschmecken.

BOWL ANRICHTEN

Sind die Vorarbeiten alle verrichtet, so kann man mit dem Anrichten der Bowl beginnen. Hierbei werden alle Zutaten nebeneinander sichtbar platziert. Zum Schluss wird das Dressing über die BOWL VEGGIES verteilt (bitte Pulled Salmon und Salsa unbedingt aussparen).

TIPP

Sie können das Dressing auch separat reichen, so dass man sich die Bowl je nach Geschmack aromatisieren kann.