



© Céline de Cérrou pour France Olive

Poke bowl Lachs Avocado

Zutaten für 4 Personen:

- 1,5 Glas grüne Puy-Linsen
- 300 g sehr frischer Lachs
- 3 Esslöffel Sojasoße
- 4 Esslöffel huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence g.U.
- 2 Esslöffel Weinessig
- 1 Limette
- 1 Avocado
- 1 Bund Radieschen
- 1 Möhre
- 1 Handvoll Sojasprossen
- Einige Stängel frischer Koriander
- Schwarze und weiße Sesamsamen
- Frischer Ingwer
- Piment d'Espelette (baskischer Chili)
- Salz, Pfeffer



Zubereitung: 20 Min.
Garzeit: 30 Min.
Ruhezeit: 20 Min.

Linsen abspülen und nach Packungsanweisung garen.

In der Zwischenzeit Lachs (ohne Haut) in kleine Würfel schneiden.

In einer Schüssel die Lachswürfel mit der Sojasoße, dem Olivenöl, dem Essig, der Schale und dem Saft der Limette vermengen. Ingwer ebenfalls reiben (Menge je nach Geschmack), leicht pfeffern, wegen der Sojasoße nicht salzen, mit etwas Piment d'Espelette würzen.

20 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.

In der Zwischenzeit die Radieschen abspülen und in feine Scheiben schneiden. Möhre waschen, schälen und mit einer groben Reibe raspeln. Avocado schälen, Kern entfernen und in dünne Streifen schneiden.

In ein Einmachglas geben:

Eine Schicht Linsen, Lachsstücke darauflegen und dann das rohe Gemüse schichtweise darüber verteilen.

Restliche Lachsmarinade, einige Korianderzweige und Sesamsamen hinzufügen und abschmecken.

