






Pokebowl mit Graved Lachs

 Leicht  35 min  2 Personen

Zutaten

- 200 g Graved Lachs
Art.-Nr. 83773 auf
www.deutscheesee.de/shop
- 100 g Belugalinsen
- Olivenöl
- Salz
- 1 rote Zwiebel
- 4 EL Weißweinessig
- 1/2 Papaya
- 1/2 Mango
- 150 g Wassermelone
- 1/8 Salatgurke
- 1/2 Avocado
- Pfeffer
- 100 ml Orangen-Senf-Sauce

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Belugalinsen abspülen und mit Wasser bedeckt ca. 20 Minuten kochen. Linsen anschließend kalt abschrecken, mit Olivenöl und etwas Salz würzen und auf zwei Bowls verteilen.

Schritt 02

Zwiebel in Ringe schneiden und im Essig kochen. Nach Bedarf kann etwas Wasser dazugegeben werden.

Schritt 03

Papaya, Mango und Wassermelone schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Salatgurke in dünne Sticks schneiden und die Avocado aus der Schale löffeln, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Alle Zutaten, zusammen mit Graved Lachs und den Essigzwiebeln auf den Linsen anrichten und mit der Orangen-Senfsauce servieren.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür