Poké Bowl mit Lachs, Reis, Kichererbsen, Kartoffel-Würfel

Für zwei Personen

Für den Lachs:

200 g Lachsfilet	15 g Ingwer	4 EL flüssiger Honig
salz-reduzierte Sojasauce		

Kichererbsen, Süßkartoffel:

1 Süßkartoffel	200 g Kichererbsen (Dose)	2 TL geräuch. Paprikapulver
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Mayonnaise:

1 Limette	1 Ei (Größe M)	2 EL Wasabi-Paste
120 ml Traubenkernöl	1 EL Mirin	

Für den Kokos-Reis:

100 g Basmatireis	200 ml Kokosmilch	Salz

Für die Garnitur:

2 reife Avocados	100 g geschälte Edamame	1 reife Mango
1 Limette	3 EL ungesalz. Cashewkerne	Butter
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	Salz, Pfeffer

Für den Lachs: Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
Lachs waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Ingwer schälen, fein hacken und mit Honig und Sojasauce verrühren. Lachswürfel zusammen mit der Marinade in einen Gefrierbeutel geben, gut verschließen und alles miteinander vermengen. Kaltstellen.
Kurz vor dem Servieren den Lachs aus dem Beutel nehmen und leicht flambieren.
Für Kichererbsen, Süßkartoffel: Süßkartoffel schälen, in Würfel schneiden. Kichererbsen abgießen, unter Wasser abspülen, trockentupfen.
Kichererbsen und Süßkartoffelwürfel in einer Schale mit Olivenöl vermengen. Dann auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Backofen ca. 15 Minuten rösten; danach mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und weitere 10 Minuten rösten.
Für die Wasabi-Mayonnaise: Limette unter heißem Wasser abspülen. Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Ei, Traubenkernöl, Wasabi-Paste, Mirin sowie 1 Teelöffel Limettenabrieb und 3 Esslöffel Limettensaft in einen Rührbecher geben. Stabmixer in den Becher stellen, festhalten und so lange laufen lassen, bis sich die Zutaten verbunden haben. Dann den Pürierstab langsam auf und ab bewegen, bis eine dickliche, homogene Mayonnaise entstanden ist. Kalt stellen.
Für den Kokos-Reis: Kokosmilch mit einer Prise Salz in einen Topf geben. Reis dazugeben und mit Wasser auffüllen, sodass der Reis bedeckt ist. Alles bei höchster Temperatur aufkochen lassen. Temperatur auf mittlere Stufe zurückstellen und ca. 15 Minuten garen lassen.
Für die Garnitur: Edamame in kochendem Salzwasser 3 bis 5 Minuten garen. Wasser abgießen und abtropfen lassen. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und gleichmäßig würfeln. Avocados halbieren, Stein entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel rauslösen und würfeln. Limette halbieren und Saft auspressen. Minze und Koriander abbrausen und trockenwedeln. Hacken und mit Avocado, Mango und Limettensaft vermengen.
Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl anrösten.
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Philomena Kroll am 10. Februar 2020