

# Buddha Bowl mit mariniertem Lachs und Mayonnaise

## Für zwei Personen

**Für den Reis:** 200 g Sushireis 50 ml Reissessig  
20 g Zucker 1 TL Salz

**Für den Lachs:**  
200 g Lachsfilet, mit Haut 1 Limette 5 cm Ingwer  
5 EL Sojasauce 5 EL Sesamöl

**Für die Mayonnaise:**  
2 Eier 1 EL Sriracha Sauce 3 EL Honig  
300 ml Sonnenblumenöl

**Für die Garnitur:**  
1 Avocado 100 g geschälte Edamame 50 g Feldsalat  
1 rote Lauchzwiebel 1 Limette 3 EL weiße Sesamsaat  
3 EL schwarzer Sesamsaat Salz

## Für den Reis:

Den Reis waschen, in einen Topf geben und in 200 ml Wasser einweichen. Den Reis bei maximaler Hitze auf den Herd stellen. Sobald sich Blasen bilden, auf minimale Hitze runterschalten und den Reis so ca.

15 Minuten garen. Abdämpfen lassen. Essig, Zucker und Salz vermengen und unter den Reis rühren.

## Für den Lachs:

Lachs waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

In eine Schüssel geben. Limette unter heißem Wasser abspülen und Schale abreiben. Dann halbieren und Saft auspressen. Ingwer schälen und pressen. 3 Esslöffel Limettensaft, Limettenabrieb, Sojasauce und Sesamöl verrühren und den Lachs damit marinieren.

## Für die Mayonnaise:

Eier trennen und das Eigelb in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Stabmixer mixen. Öl in dünnem Strahl zugießen und eine cremige Mayonnaise herstellen. Sriracha Sauce und Honig untermixen. Für die Herstellung einer Mayonnaise sollten Sie ein hohes, sehr schmales Gefäß verwenden, in das der Stabmixer nur knapp reinpasst.

Das perfekte Rezept: Auf ein Ei kommen 200 ml Öl. Erst das Ei in das Gefäß geben, dann das Öl sowie einen halben Esslöffel Senf hinzufügen.

Senf dient als Emulgator und sorgt für die Bindung. Nun den Stabmixer auf den Boden des Gefäßes stellen, dann erst einschalten und mixen.

Stabmixer langsam hochziehen. Zum Schluss einen Schuss Essig oder Zitrusensaft unterrühren.

## Für die Garnitur:

Avocado schälen, halbieren und den Kern entfernen. Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Limette halbieren, Saft auspressen und diesen über die Avocadoscheiben träufeln. Lauchzwiebeln putzen und in Scheiben schneiden. Feldsalat waschen, trockenschleudern und verlesen.

Reichlich Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen und Edamame 6-8 Minuten garen. Abgießen.

Den Reis mittig in einer Schüssel platzieren und den marinierten Lachs draufgeben. Alle anderen Zutaten Drumherum platzieren. Zum Schluss restliche Marinade des Lachs über den Feldsalat träufeln und alles mit Sesam bestreuen.

Thanh Vi Morawietz am 27. April 2020