

Unsplash (Beispielfoto)



Sushireis Bowl mit Lachstataki

Koch: Robert Letz

Zutaten:

Für den Sushireis

- 300 g Sushireis
- 360 ml Wasser
- 50 ml Reisessig
- 20 g Zucker
- 8 g Salz

Für das Lachs-Tataki

- 600 g frisches Lachsfilet (Sashimi-Qualität)
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Mirin
- 1 TL Honig
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 2 EL weißer und schwarzer Sesam gemischt

Gemüse und Toppings

- 1 Avocado
- 150 g Edamame (gekocht)
- 1 Salatgurke
- 2 Karotten
- 1 kleine Mango
- 2 Frühlingszwiebeln
- 100 g Rotkraut, fein geschnitten
- 1 Nori-Blatt, in feine Streifen geschnitten

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

- Schwarzer Sesam
- Koriander oder Kresse nach Belieben

Für die Spicy-Mayo

- 100 g Mayonnaise
- 1 EL Sriracha
- 1 TL Limettensaft
- 1 TL Sojasauce

Ponzu-Dressing

- 50 ml Sojasauce
- 30 ml Limettensaft
- 15 ml Reisessig
- 10 ml Sesamöl
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Sushireis

1. Reis gründlich waschen, bis das Wasser klar ist.
2. Mit Wasser aufkochen und anschließend 12 Minuten bei geringer Hitze garen.
3. Weitere 10 Minuten zugedeckt ruhen lassen.
4. Reisessig, Zucker und Salz verrühren und vorsichtig unter den warmen Reis heben.
5. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

2. Lachs-Tataki

1. Lachs trocken tupfen.
2. Mit Sojasauce, Mirin, Honig, Ingwer und Knoblauch etwa 15 Minuten marinieren.
3. Eine Pfanne sehr stark erhitzen.
4. Den Lachs mit etwas Sesamöl rundum jeweils nur **20–30 Sekunden** scharf anbraten.
5. Sofort herausnehmen und kurz abkühlen lassen.
6. Anschließend in der Sesammischung wenden.
7. In dünne Scheiben schneiden.

Der Kern soll roh und glasig bleiben.

3. Gemüse vorbereiten

- Gurke in feine Halbmonde schneiden.
- Karotten zu Julienne hobeln.
- Mango würfeln.
- Avocado in Scheiben schneiden.
- Rotkraut fein schneiden.
- Edamame kurz blanchieren.

4. Sauce

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Alle Zutaten der Spicy-Mayo verrühren.

Für das Ponzu-Dressing alle Zutaten miteinander vermischen.

Bowl anrichten

In jede Bowl geben:

- ca. 180 g Sushireis
- Avocado
- Gurke
- Karotten
- Mango
- Rotkraut
- Edamame
- Lachs-Tataki

Zum Schluss garnieren mit:

- Spicy-Mayo
- Ponzu-Dressing
- Nori-Streifen
- Frühlingszwiebeln
- Schwarzem Sesam
- Koriander oder Kresse

Profi-Tipp

Für noch mehr Umami den Lachs nach dem Anbraten **5 Minuten im Kühlschrank** ruhen lassen und erst dann aufschneiden. So bleiben die Scheiben sauber und glänzend.

Wer die Bowl auf Restaurantniveau bringen möchte, ergänzt sie mit:

- eingelegtem Ingwer,
- Wasabi-Mayonnaise,
- marinierten Shiitake-Pilzen,
- eingelegten Radieschen,
- knusprigen Zwiebeln oder Tempura-Crunch für zusätzliche Textur.

So entsteht eine ausgewogene Bowl mit cremigen, knackigen und frischen Komponenten sowie dem aromatischen Kontrast zwischen warmem Sushireis und zartem Lachs-Tataki.