

## Kochen

Martin Gehrlein

Mittwoch, 09.07.2025

### Sommer-Bowl mit mariniertem Lachs aus dem Air Fryer

Für 4 Portionen

#### Zutaten

##### Für den marinierten Lachs

- 400 g Lachsfilet; mit Haut
- 3 EL Ponzu-Sauce (Asialaden, alternativ Sojasoße, mit etwas Zitronensaft mischen)
- 1 EL Sesamöl, geröstet
- 1 TL Wasabi-Paste oder Meerrettich aus dem Glas

##### Für Reis und Gemüse

- 180 g Jasmin- oder Duft-Reis
- etwas Salz
- 150 g Erbsen, frisch oder TK
- 4 Lauchzwiebeln
- 2 Nektarinen
- 1 Salatgurke
- 1 Bund Radieschen
- 2 Karotten
- 4 EL Cashewkerne, geröstet
- 2 EL Sesamsamen, geröstet

##### Für die Marinade

- 1 Bio-Limette oder Biozitrone
- 5 EL Weißweinessig
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- 1 TL Zucker, braun
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Sesamöl

#### Zubereitung:

1. **Für den marinierten Lachs** das Filet trocken tupfen. Lachsfilet in Würfel oder Streifen schneiden. Ponzu-Sauce, Öl und Wasabi verrühren. Den Lachs damit bestreichen und marinieren.
2. Inzwischen Reis mit lauwarmem Wasser gründlich waschen, abtropfen lassen. Reis in Salzwasser nach Packungsanleitung garen.
3. **Für die Gemüse-Marinade** Limette abbrausen, trockenreiben, halbieren, den Saft auspressen. Limettensaft, Weißweinessig, Salz, Pfeffer, Zucker und Öle gründlich verquirlen.
4. **Für das Gemüse** Frische Erbsen in ca. 1-2 Minuten Salzwasser blanchieren. Herausnehmen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. TK-Erbsen auftauen lassen und evtl. etwas trockentupfen.
5. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen, abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden. Nektarinen abbrausen, trocken reiben, entsteinen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Gurke putzen, abbrausen und in kleine Würfel oder in dünne Scheiben schneiden. Radieschen putzen, abbrausen und in feine Scheiben hobeln. Karotten putzen, schälen, abbrausen und auf einer Küchenreibe grob raspeln.
6. Vorbereitetes Gemüse und Nektarinen in 4 großen Schalen verteilen.
7. Den Airfryer auf 180 Grad oder alternativ die Grillfunktion des Backofens auf mittlerer Stufe vorheizen. Lachs in das Airfryer-Körbchen oder in eine Auflaufform legen und im Airfryer oder unter dem Backofengrill 4-8 Minuten garen. In der Pfanne ca. 6-10 Minuten.
8. Reis abtropfen lassen. Reis, Lachs, Cashewkerne und Sesam auf die Bowls verteilen. Mit Marinade beträufeln und servieren.