



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

# Sashimi vom Alaska Wildlachs mit Miso-Grünkohl, Wasabimajo, Sushi Reis & Sesam

---

## Zutaten für 4 Personen:

800 g Alaska Wildlachs (Sushiqualität)  
80 g Lachsrogen

### Für den Misogrünkohl:

400 g Grünkohl  
200 g Möhren  
100 ml Sesamöl  
20 g Miso  
20 ml Sojasoße  
30 ml Ahornsirup  
1 Limette (Saft & Abrieb)  
1 EL bayrischer Senf  
30 g Sesam

### Für die Wasabimajo:

125 ml Sojamilch  
125 ml Rapsöl  
1 EL Zitronensaft  
1 TL Senf (mittelscharf)  
3 EL Wasabi (wahlweise Meerrettich)  
Salz, Pfeffer

### Für den Reis:

200 g Sushi Reis  
3 EL Reissessig  
1 EL Zucker  
1 TL Salz



## Zubereitung:

1. Den Reis so lange in einem Küchensieb waschen, bis das Abtropfwasser klar wird. Danach mit 300 ml Wasser in einen Topf geben und abgedeckt aufkochen lassen. Den Reis von der Hitze nehmen und circa 20-30 Minuten quellen lassen. Währenddessen Reissessig, Zucker und Salz zu einer Marinade verrühren. Anschließend den Reis in eine Schüssel geben, ausdampfen lassen und mit der Marinade vermengen.
2. Für die Wasabimajo die Sojamilch gemeinsam mit Zitronensaft und Senf in einen Mixer geben. Den Mixer einschalten und nach und nach das Rapsöl langsam hineinlaufen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Wasabi abschmecken.
3. Für den Misogrünkohl den Sesam zunächst in einer Pfanne anrösten, bis er aufpoppt. Dann Sesamöl, Miso, Sojasoße, Ahornsirup, Senf, Limettensaft und -abrieb zu einem Dressing vermengen. Möhren mit der groben Seite einer Gemüsereibe reiben. Den



*Wild, Natürlich & Nachhaltig®*

Grünkohl fein hacken. Gemüse in eine Schüssel geben und mit dem Dressing und dem Sesam mischen.

4. Den Lachs von der Haut befreien und in 3-5 mm dicke, schräge Scheiben schneiden.
5. Zum Anrichten den Misogrünkohl abtropfen lassen und auf die Teller setzen. Den Reis zu 4 Bällchen formen und jeweils einen auf den Teller neben den Salat setzen. Je 20 g Rogen auf und Wasabimajo neben das Reisbällchen geben. Zuletzt das Sashimi daneben drapieren.

**Zubereitungszeit:** 1 Stunde

**Nährwerte:**

Energie: 1220 kcal / 5120 kJ

Eiweiß: 57 g

Fett: 85 g

Kohlenhydrate: 55 g