

Meal Prep Lachs Bowl mit Salsa aus dem Airfryer

Arbeitszeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Nährwerte pro Portion ca.

Fett	31 g
Kohlenhydrate	90 g
Eiweiß	34 g
Brennwert	765 kcal / 3.202 kJ

Zutaten für 4 Portionen

300 g Sushi-Reis
400 g Lachsfilet ohne Haut
2 EL Sojasauce
½ TL Paprikapulver
Salz
Pfeffer
4 EL Panko-Brösel
2 EL Butaris Butterschmalz
2 EL gehackte TK-Kräuter
1 Mango
1 Avocado
4 Tomaten
½ Salatgurke
2 Frühlingszwiebeln
½ Zitrone
100 g Feta

Zubereitung:

Schritt 1/5

Reis nach Packungsanweisung kochen, abgießen und vollständig auskühlen lassen.

Schritt 2/5

Lachsfilet in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Sojasauce, Paprikapulver, Salz, Pfeffer vermengen. Anschließend in den Panko-Bröseln wenden. Butaris Butterschmalz in einem kleinen Topf schmelzen. Kräuter zufügen und verrühren.



Schritt 3/5

Lachsstücke in den Frittierkorb der Heißluftfritteuse geben (ggf. den Korb mit Backpapier auslegen, sofern vom Hersteller zulässig). Lachs mit Kräuter-Butaris Butterschmalz bestreichen und im Airfryer bei 195 °C für ca. 10 Minuten garen. Vollständig abkühlen lassen. Reis und Lachs auf vier Meal Prep Dosen verteilen.

Schritt 4/5

Mango, Avocado, Tomaten und Salatgurke schälen bzw. waschen und in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln hacken. Zitrone in eine große Schüssel auspressen. Obst- und Gemüsewürfel mit Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salsa auf vier kleine Behältnisse verteilen. Im Kühlschrank lagern und innerhalb von 2–4 Tagen verzehren.

Schritt 5/5

Vor dem Verzehr Reis und Lachs gut erwärmen. Meal Prep Lachs Bowl mit Salsa und zerbröselten Feta genießen.

Guten Appetit wünscht Butaris



Hinweis für die Redaktion:

Die Rezeptbilder und Rezepte sind urheberrechtlich geschützt. Der Abdruck der Bilder in gedruckten Presseerzeugnissen (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnissen im Internet ist ausschließlich in Kombination mit dem zugehörigen Rezept sowie bei Nennung der Quelle (Foto: © Butaris Butterschmalz by Nileen Schaldach/ Schätze aus meiner Küche) honorarfrei. Die Bilder und Rezepte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung der Bilder bzw. eine ausschnittweise Verwendung. Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf Butaris Butterschmalz (Nennung von Butaris Butterschmalz in der Zutatenliste) und/oder Packshot verwendet werden. Belege erbeten. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Bei Rückfragen wenden Sie sich gern per Mail an butaris@adpublica.com.