

# SALATE & BOWLS

## LILIKOI BOWL mit Muschelfleisch & Garnelen



### ZUTATEN

- Riesengarnelen (Art.-Nr. 980074)
- Miesmuschelfleisch (Art.-Nr. 915649)
- ASC Lachsöl ‚Zitrone‘ (Art.-Nr. 546077)
- Bulgur
- Mango
- Avocado
- Lauchzwiebeln
- Wasabi
- Sojasauce
- Heller und dunkler Sesam
- Sweet Chili Sauce
- Strandastern (Art.-Nr. 420744) – Saison Mai bis September

### ZUBEREITUNG

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Garnelen zusammen mit dem Knoblauch braten. Anschließend die Schale entfernen und das Garnelenfleisch nach Belieben in kleinere Stücke schneiden.

Das Garnelen- und Miesmuschelfleisch in einer selbst gemachten Marinade aus Lachsöl, Sojasauce und fein geschnittenen Lauchzwiebelringen einlegen und im Kühlschrank ziehen lassen.

Währenddessen den Bulgur nach Packungsanweisung garen und den hellen sowie dunklen Sesam in der Pfanne anrösten. Die Mango und Avocado in Würfel schneiden.

Für das Anrichten zunächst den warmen Bulgur in die Schüssel geben. Danach folgen das marinierte Garnelen- und Miesmuschelfleisch sowie die Mango- und Avocadowürfel.

Als Topping die Sweet Chili Sauce und den Wasabi darüber verteilen. Zum Abschluss das Schüsselgericht mit dem gerösteten Sesam finishen.

Zum Dekorieren eignen sich Strandastern, Rollen aus Noriblättern oder Algenchips (alles essbar).