

POKÉ BOWL

COOK MAL, WER DA KOCHT



Jetzt anschauen



Die Poké Bowl hat es ja schon vor längerer Zeit auf unsere Esstische geschafft und das mit Recht, wie wir finden. Sie ist ein so abwechslungsreiches Gericht, gesund und frisch und vor allem ist bei ihrer Komposition für alle etwas dabei. Übrigens bedeutet das Wort Poké im Hawaiianischen „in Stücke Schneiden“. Dort ist sie als Fischsalat bekannt und wegen der Nähe zu Japan, schmeckt man auch den kulinarischen Einfluss stark heraus. Unser Serviervorschlag ist eher eine klassische Rezeptur, aber in den Tipps gibt es noch ein paar Ideen mit auf den Weg.

ZUBEREITUNG

Den Reis durch ein Sieb abspülen bis das Wasser klar ist. In einem Topf 600 ml Wasser leicht salzen und zum Kochen bringen. Den Reis hineingeben, einmal aufkochen und dann bei niedriger Temperatur mit geschlossenem Deckel 10 Minuten köcheln lassen. Danach den Herd ausstellen und den Reis weitere 10 Minuten mit Deckel stehen lassen. Dann mit Reissessig, Zucker und schwarzer Sesamsaat vermengen.

In der Zwischenzeit die weiteren Zutaten verarbeiten und beiseitestellen. Das gewählte Protein in mundgerechte Stücke schneiden. Die Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen. Die Hälften nun jeweils längs dünn in Scheiben schneiden und auffächern. Die Limette fein abreiben, dann halbieren und mit dem Saft die Avocado beträufeln, damit sie nicht braun wird. Die Rote Bete in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Mango längs am Kern entlang halbieren und aus dem Fruchtfleisch

ZUTATEN für 4 Portionen

Für die Basis:

- 300 g Reis (Vollkorn oder Sushi)
- 2 EL Reissessig
- 2 TL Zucker
- 1 EL schwarze Sesamsaat

Für das Topping:

- 400 g Protein, z.B. Lachs oder Thunfisch (Sushiqualität), Tofu oder Hähnchen (gegart)
- 300 g Edamame
- 2 Avocados
- 1 Bio-Limette
- 250 g Rote Bete (vorgegart)
- 1 Mango
- 2-3 Karotten
- 4 Radieschen
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

POKÉ BOWL

COOK MAL, WER DA KOCHT



Jetzt anschauen

ebenfalls etwa 1 cm große Würfel schneiden. Mit einem Sparschäler die Karotte längs so lange schälen, wie es geht. Den Rest der Karotte würfeln. Die Radieschen in dünne Scheiben schneiden.

Für die Sojamarinade Ingwer schälen, die Hälfte fein reiben und mit 4 EL Sojasauce, 1 EL Reisessig und 1 EL Honig verrühren. Für die Sesamsauce die zweite Hälfte des Ingwers fein reiben und mit 1 EL Sojasauce, 1 EL Reisessig, 1 EL geröstetem Sesamöl, 1 EL Honig, Tahini und 2 TL Srirachasauce verrühren. Die 2 Knoblauchzehen in die Sauce pressen, nochmals verrühren und abschmecken.

Nun für die Garnitur die Frühlingszwiebeln schräg in feine Scheiben schneiden.

Zum Servieren nun den Reis auflockern, auf vier Schalen verteilen und dann die Toppings auf den Reis geben. Gut ist, sie nicht zu mischen, sondern z.B. ein Achtel der Fläche mit Lachs, eins mit Avocado, eins mit... zu belegen. Die Karotten und Rote Bete mit der Sojamarinade beträufeln. Die Sesamsauce über die gesamte Bowl träufeln und alles mit der Garnitur und Limettenabrieb bestreuen.

TIPP

Wie immer kann man sich bei der Poké Bowl **kreativ austoben**. Sie besteht immer aus einer Basis, die aus Reis, aber auch Zucchininudeln, Quinoa oder Salat bestehen kann. Es gibt auch immer ein Protein, das neben Fisch oder Meeresfrüchten eben auch Tofu oder Hähnchen sein kann. Aber was dann darauf kommt, kann nach Lust und Laune variieren. Schön bunt und abwechslungsreich darf es sein. Frisch und knackig sowieso. Man kann sich bei den Toppings auch sehr gut von Länderküchen inspirieren lassen. Wie wäre es mit einer Falafel Bowl mit etwas Hummus, Falafelbällchen und gerösteten Kichererbsen oder einer koreanisch inspirierten Schale, gekrönt von Kimchi & Sprossensalat mit einer feurigen Gochujang-Sauce? Oder ganz mediterran mit Mini-Mozzarella, Cherrytomaten und Pesto? Neben einer würzigen Marinade, die wegen der Herkunft der Poké Bowl gerne auch Sojasauce enthalten darf, geben ein paar Nüsse, ein bisschen Chili oder Kräuter den letzten Kick als Garnitur.

Für die Saucen:

4+1 EL Sojasauce
1+1 EL Reisessig
1 EL geröstetes Sesamöl
1+1 EL Honig oder Ahornsirup
60 g Bio-Ingwer
70 ml Tahini
2 Knoblauchzehen
2 TL Srirachasauce

Für die Garnitur:

je 2 TL schwarze & weiße Sesamsaat
2 Frühlingszwiebeln
1 TL Chiliflocken
80 g Sushi-Ingwer (Gari)
4 EL Erdnüsse

UTENSILIEN

Schneidebrett, Messer, Messbecher, Topf, Sieb