

Alles in die Schüssel

KW 14 

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 150 g Sushi Reis
- 1 EL Reissessig
- 1 Avocado
- 1 Möhre
- 1/3 Salatgurke
- 1 Mango
- ggf. 200 g Räucherlachs
- 50 g Edamame (TK)
- 1 TL Sesam
- 1 TL Zucker
- 4 EL Tahin (Sesampaste)
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer
- Optional: Koriander, rote Zwiebeln, Granatapfel als Topping



ZUBEREITUNG POKE BOWL

1. Reis nach Packungsbeilage zubereiten.
2. Reissessig, Zucker und etwas Salz mischen und mit dem Reis vermengen. Im Anschluss etwas abkühlen lassen.
3. Gemüse und Obst waschen, bei Bedarf schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Sauce: Tahin, Knoblauchzehe und Zitronensaft vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Wasser auf die gewünschte Konsistenz bringen.
5. Schüssel mit ausgekühltem Reis füllen. Darauf Gemüse, Obst, Edamame und ggf. Fisch anrichten, mit Sauce übergießen und mit Sesam garnieren.

guten Appetit



WAS IST EIGENTLICH EDAMAME?

Bei Edamame handelt es sich um unreif geerntete Sojabohnen. Das Wort Edamame kommt aus dem Japanischen und bedeutet übersetzt so viel wie „Bohnen am Zweig“ oder „Stängelbohne“.

DEINE ANPASSUNGEN:

SICHERE DIR DAS
REZEPT FÜR SPÄTER

