

## ZUTATEN

1 Glas Garden Gourmet Vuna  
200 g Sushi-Reis  
100 g Sojabohnen  
2 EL Sushi-Essig  
1 Avocado  
½ Mango  
4 Radieschen  
¼ Gurke  
25 g Babyspinat  
50 g Rotkabis  
schwarz-weiss gemischte Sesamkörner  
4 EL japanische Sojasauce  
Limettensaft  
3 EL Mirin: süsser japanischer Reiswein  
½ frischer roter Chili nach Geschmack  
(oder getrockneter gemahlener roter Pfeffer)  
2 EL Sesamöl



Hast du schon von Poke Bowls gehört? Möchtest du es selbst probieren? Dann entdecke unsere vegane Poke Bowl mit dem Garden Gourmet Vuna! So lecker!

## ZUBEREITUNG

### 1. Reis kochen

Den Reis gemäss den Anweisungen auf der Verpackung kochen und während des (15-minütigen) Garvorgangs mit Sushi-Essig bestreuen.

### 2. Zubereitung vom Dressing

In der Zwischenzeit das Dressing zubereiten: Dazu die japanische Sojasauce, den Limettensaft, den süssen japanischen Reiswein und Sesamöl mischen. Den Chili in feine Streifen schneiden und dazugeben.

### 3. Zutaten schneiden

Die Mango, Radieschen, Gurken und Avocado schneiden und mit Limettensaft beträufeln. Den Rotkabis in sehr dünne Streifen schneiden und den Spinat in kaltes Wasser legen.

### 4. Servieren

Den abgekühlten Reis in zwei Schalen aufteilen und das Gemüse und die Mango ringsum anrichten. Die Spinatblätter sowie den Garden Gourmet Vuna darüber verteilen. Die Schalen mit dem Soja-Dressing servieren und mit gemischten Sesamkörnern bestreuen.

**FINDE WEITERE REZEPTE AUF [GARDENGOURMET.CH/DE](https://gardengourmet.ch/de)**