

ZUTATEN 2 PORTIONEN 23 MIN EINFACH

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 gemischtem Sesamkörnern bestreuen.

**FINDE WEITERE REZEPTE AUF
GARDENGOURMET.CH/DE**