VUNA POKE BOWL REZEPT

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 gemischten Sesamkörnern bestreuen.

FINDE WEITERE REZEPTE AUF GARDENGOURMET.CH/DE