

# SENSATIONAL THUN-VISCH POKE BOWL

### **ZUTATEN**

Ψ¶<sub>2</sub> PORTIONEN

() 25 MIN



1 Glas Garden Gourmet Sensational Thun-Visch

200 g Sushi-Reis

100 g Sojabohnen

2 EL Sushi-Essig

1 Avocado

1/2 Mango

4 Radieschen

1/4 Gurke

1 Hand (25 g) Babyspinat

50 g Rotkohl (Stück)

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 Sensational Thun-Visch! So lecker!

## **ZUBEREITUNGSEMPFEHLUNG**

#### 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 Rotkohl 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 Sensational Thun-Visch darüber verteilen. Die Schalen mit dem Soja-Dressing servieren und mit gemischten Sesamkörnern bestreuen.

# ENTDECKE WEITERE REZEPTE AUF GARDENGOURMET.DE

<u>Garden Gourmet Austria</u> > <u>Rezepte</u> > <u>Sensational Thun-Visch Poke Bowl</u>