



Poke Bowl

Zutaten

Für die Bowl

- 200 g Basmati oder Jasminreis
- 200 g Edamame (alternativ: Erbsen)
- 200 g Tofu
- 150 g Rotkohl
- ½ Bund Lauchzwiebel
- 2 Karotten
- 172 Gurke
- 1 Avocado
- 1 TL Limettensaft
- ½ Bund Koriander
- 1 EL Sesamsamen
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Sojasauce

Für das Dressing

- 3 EL Erdnuss- oder Mandelmus (ungesüßt)
- 1 EL Sojasauce
- 2 EL Limettensaft
- 1 EL Ahornsirup
- Pfeffer

Zubereitung

- **Reis & Edamame:** Reis nach Packungsangabe kochen; Edamame jeweils zubereiten
- **Tofu vorbereiten:**
 - Tofu abtropfen, pressen, in 1–1,5 cm Würfel schneiden
 - In Rapsöl ca. 5–6 Min. braten, mit 1 EL Sojasauce ablöschen
- **Gemüse & Kräuter schneiden:**
 - Rotkohl in Streifen, Lauchzwiebeln in Ringe
 - Möhren häuten und hobeln
 - Gurke würfeln
 - Avocado würfeln, mit Limettensaft beträufeln
 - Koriander/Thai-Basilikum hacken
- **Sesam rösten:** Ohne Öl in der Pfanne goldgelb braten, beiseitestellen
- **Dressing anrühren:** Erdnussmus, Sojasauce, Limettensaft, Ahornsirup + Wasser vermischen, mit Pfeffer abschmecken
- **Anrichten:**
 - Reis in 4 Bowls verteilen
 - Gemüse, Edamame, Avocado, Tofu daneben anrichten
 - Mit gehacktem Koriander & Sesam bestreuen
 - Dressing darüber geben

Fertig – in ca. 40 Minuten servierbereit!

Guten Appetit!