

Sommer Poké Bowl

von Ambra Bianchi

Mengen für 10 Personen

500 g Jasminreis	Reis nach Packungsanweisung aufsetzen und garen.
500 g Bohnen	TK Edamame-Bohnen nach Packungsanweisung zubereiten.
375 g Rotkabis	Rotkabis ggfs. putzen und waschen, dann in dünne Streifen hobeln.
50 g Frühlingszwiebeln	Für 10 Personen reichen 1.5 Bund Frühlingszwiebeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
112 g Erdnussbutter	ACHTUNG: Angabe im Rezept nicht in Gramm, sondern Milliliter. Auch sollte man Erdnussmus und nicht Erdnussbutter verwenden.
4 cl Sojasauce	
7.5 cl Limettensaft	
4 cl Ahornsirup	Für das Dressing Erdnussmus, Sojasauce, Limettensaft und Ahornsirup verquirlen, dabei etwas lauwarmes Wasser dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Pfeffer abschmecken.
5.0 Stück Rüebli	Putzen, waschen, ggfs. schälen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden.
1.5 Stück Gurken	Gurke waschen und würfeln.
500 g Tofu	Tofu abtropfen lassen, anschliessend zwischen 2 Küchenpapiere legen und gut auspressen. Tofu in ca. 1.5 cm grosse Würfel schneiden und nach Belieben würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Tofu-Würfel darin bei mittlerer Hitze knusprig braten. Anschliessend mit 2 EL Sojasauce ablöschen und beiseitestellen.
3 cl Sojasauce	Gebratenen Tofu anschliessend mit Sojasauce ablöschen und beiseitestellen.

Für Feinschmecker:innen: Koriander und Sesam als Topping :P