

ZUTATEN

- 1 Glas Garden Gourmet Sensational Thun-Visch
- 200 g Sushi-Reis
- 100 g Sojabohnen
- 2 EL Sushi-Essig
- 1 Avocado
- ½ Mango
- 4 Radieschen
- ¼ 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](https://www.gardengourmet.de)