

Poké Bowl mit Tofu

Gesund, schmackhaft, mit einem Hauch Asiens.



30 Min

Aktive Zeit



30 Min

Gesamtzeit



Zutatenliste für 4 Personen

POKÉ BOWL

- 200g **Basmati oder Jasminreis**
- 2 EL **Rapsöl**
- 200g **Räuchertofu mit Mandeln und Sesam, in ca. 2 cm grossen Würfeln**
- 1 EL **Sojasauce**
- 1 Bund **Radiesli, in Scheiben** **Saison**
- 200g **Rotkohl, fein gehobelt** **Saison**
- 1 **Salatgurke, längs halbiert, entkernt, in 5 mm breiten Scheiben** **Saison**
- 1/2 **Charentais-Melone, geviertelt, geschält, fein geschnitten**
- 250g **Rüebli, grob geraffelt** **Saison**
- 2 **Bundzwiebeln, in feinen Ringen** **Saison**
- 1 Bund **Koriander, Blätter abgezupft**
- 1 EL **schwarze Sesamsamen**

DRESSING

- 6 EL **Erdnussmus**
- 2 EL **Sojasauce**
- 4 EL **Limettensaft**
- 1 dl **Wasser, lauwarm**
- 2 EL **Ahornsirup oder Honig**
- Pfeffer**

Und so wird's gemacht

1 von 2

POKÉ BOWL

Reis nach Packungsanleitung garen, beiseitestellen. Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen, Tofu ringsum bei mittlerer Hitze ca. 5–6 Minuten knusprig braten, Sojasauce dazugeben, beiseitestellen. Reis in die Bowls verteilen. Tofu und alle Zutaten bis und mit Rüebli darauf verteilen. Zwiebeln, Koriander und Sesam darüber streuen.

2 von 2

DRESSING

Erdnussmus und alle restlichen Zutaten mischen, würzen. Sauce über die Bowls giessen.