

Poke Bowl mit Räucherlachs, Avocado und Edamame



Farbenfrohe Poke Bowls werden inzwischen in vielen Schweizer Restaurants & Take-Aways angeboten. Denner zeigt, wie man sie einfach und kreativ selbst zubereiten kann.

Der rohe Fischsalat «Poke» gilt auf Hawaii als Nationalgericht. Wer sich die Zutaten klassischer Poke Bowls ansieht stellt fest, dass diese meist japanische Einflüsse aufweisen.

Herzstücke der Bowls sind traditionellerweise roher Fisch und Reis. Der Fisch wird klein geschnitten, was auch den Namen des Gerichts erklärt. Poke stammt nämlich aus dem Hawaiischen und bedeutet «in Stücke schneiden».

Auch Sojasauce, Sesamöl, Avocados und Frühlingszwiebeln gehören zu den oft verwendeten Zutaten. Aber natürlich kann man sich seine Schüssel je nach Gusto zusammenstellen, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Sogar vegane Varianten gibt es in der westlichen Welt mittlerweile unzählige. Dafür wird der Fisch meist durch (Räucher-) Tofu ersetzt.

Bowl

- 320 g Reis
- 320 g Sojabohnen, tiefgekühlt
- 200 g Räucherlachs
- 2 Frühlingszwiebeln, nur der grüne Teil, in schmalen Ringen
- 2 Avocados, in Spalten
- ½ Gurke, in dünnen Scheiben
- Etwas eingelegter Ingwer (erhältlich in der Asia-Abteilung in grösseren Supermärkten oder im Asia-Shop)
- Sesamsamen zum Bestreuen

Sauce

- 60 ml Reissessig
- 60 ml Olivenöl
- 3 EL Sesamöl
- 1 EL Sojasauce
- 1 ½ EL Reissirup oder Agavendicksaft
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- Etwas schwarzer Pfeffer

- Salz nach Bedarf

Bowl

1. Reis nach Packungsangabe zubereiten und etwas abkühlen lassen. Sojabohnen ebenfalls laut Packungsangabe kochen bis sie gar sind und kalt abschrecken, damit sie ihre Farbe behalten.
2. Bowls zusammensetzen: Reis, Sojabohnen, Räucherlachs, Frühlingszwiebeln, Avocadospalten, Gurkenscheiben und Ingwer in Schüsseln anrichten und mit Sesamsamen bestreuen.

Sauce

1. Alle Zutaten miteinander verrühren, Sauce über die Bowls träufeln und sofort servieren.

Zubereitungsdauer: circa 20 Minuten

Michel Torino Colección Torrontés

Blasses grün-gelb. Intensiver Duft nach Holunder, Jasmin und Rose. Am Gaumen mittlerer Körper und saftige frische Säure. Lang anhaltender fruchtiger Abgang.



[Jetzt im Weinshop ansehen >](#)