

Moodle Bowl – done in 60 seconds



In dieser Bowl ist richtig was los! Meerrettich, Lachs, Wasabi, Mango, Granatapfelkerne und weitere Zutaten kombinieren wir zu einem aufregenden 60-Sekunden-Gericht.

Die Hawaiianer wissen, wie man gesund und trotzdem lecker isst: in Form einer Poke Bowl. Roher Fisch, Algen und weitere gesunde Zutaten machen diese Schüssel zu einer Geschmacks- und Nährstoffbombe. Wir zaubern daraus erst ein Carb-Gericht, indem wir statt Reis Moodles reinpacken. Moodles sind Spaghetti, welche aus Meerrettich hergestellt werden – gleich wie Zoodles aus Zucchini. Wie's funktioniert, zeigt das Video.

Low-

- 1 Meerrettich, geschält
- 40 g roher Lachs, in groben Stücken
- ½ Frühlingszwiebel, in feinen Ringen
- 1 Handvoll Granatapfelkerne
- 1 EL Algensalat
- ½ Mango, in Stücken
- 1 EL Sesamsamen
- ½ TL Sesamöl
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Wasabi
- 1 TL Honig
- Salz

1. Mit dem Spiralizer den Meerrettich zu Moodles verarbeiten.
2. Sojasauce, Honig, Sesamöl und Wasabi zu einer Sauce vermischen.
3. Zutaten über den Moodles verteilen, Sauce darübergeben, mit Sesamsamen bestreuen und mit Salz abschmecken.