



Kochwerkstatt Wiesbaden

Poke Bowle

Zutaten:

- 300 g frischer Lachs, in Würfel geschnitten
- 300 g frischer Thunfisch, in Würfel geschnitten
- 2 Esslöffel Sriracha-Mayonnaise
- 2 Esslöffel Sushimayonnaise
- 2 Esslöffel Sojasauce
- 2 Esslöffel Sesamöl
- Saft einer Limette
- 1 Teelöffel Togarashi (japanische Gewürzmischung)
- 1 Tasse Edamame, gekocht und geschält
- 1 Tasse Rotkohl, in dünnen Streifen geschnitten
- 2 Esslöffel Reisessig
- 1 Teelöffel Zucker
- Salz nach Geschmack
- 1 reife Mango, in Würfel geschnitten
- 1 reife Avocado, in Scheiben geschnitten
- 1/2 Gurke, geschält und entkernt, dann in dünnen Scheiben geschnitten
- Eine Handvoll frischer Koriander, grob gehackt
- 2 Esslöffel Sesamsamen
- 3 Tassen Sushi-Reis, gekocht und abgekühlt

Anleitung:

1. Den Sushi-Reis in Schalen aufteilen. Die marinierten Lachs- und Thunfischwürfel darauf anrichten.
2. Für den marinierten Lachs: In einer Schüssel den Lachs mit der Sriracha-Mayonnaise, der Sushimayonnaise und der Sojasauce vermengen. Gut umrühren, bis der Lachs gleichmäßig mit der Marinade bedeckt ist. Abdecken und im Kühlschrank mindestens 30 Minuten marinieren lassen.
3. Für den marinierten Thunfisch: In einer separaten Schüssel den Thunfisch mit Sesamöl, Limettensaft und Togarashi vermengen. Gut umrühren, bis der Thunfisch gleichmäßig mit der Marinade bedeckt ist. Abdecken und im Kühlschrank mindestens 30 Minuten marinieren lassen.
4. Rotkohl-Pickles vorbereiten: Den in Streifen geschnittenen Rotkohl mit Reisessig, Zucker und Salz vermengen und für mindestens 30 Minuten marinieren lassen.
5. Smashed Gurkensalat zubereiten. (Rezept)
6. Die Edamame, die marinierten Lachs- und Thunfischwürfel, die Rotkohl-Pickles, die Mango, die Avocado und die Gurkenscheiben um die Fischwürfel herum in die Schüssel geben.
7. Den Koriander und die Sesamsamen über die Poke-Bowls streuen.
8. Nach Belieben mit zusätzlicher Sriracha-Mayonnaise, Sojasauce oder Limettenscheiben servieren.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82