

Vegetarische Poke-Bowl mit Avocado und Mango



Stufe 2



Zubereitungszeit: 35 Min.



Zutaten für 4 Portionen

Zutaten:

400 g Sushi-Reis
200 g weißer Rettich
200 g Möhre(n)
200 g Paprika
100 g Radieschen
100 g Pak Choi
200 g Mango(s)
1 Avocado(s)
40 g Erbspargelsprossen

Zutaten für die Marinade:

nach Belieben Sojasauce
nach Belieben Sesamöl
nach Belieben Salz
nach Belieben Zucker
1 kleine Chilischote(n)
1 EL schwarze Sesamsamen



Emsa Lunchbox Clip & Go



OXO Good Grips Salatshaker in schwarz



Monbento MB Original Bento-Box, schwarz



GEFU Spiralschneider SPIRALFIX



GEFU Würfel- und Stifteschneider TREPPO



Le Creuset Cocotte Every in schwarz

1

Zunächst den Sushi-Reis nach Verpackungsanleitung zubereiten.

2

Rettich und Möhre schälen und in lange Streifen schneiden. Tipp: Das klappt ganz leicht mit dem Spiralschneider Spiralfix von Gefu. Paprika und Radieschen in Scheiben schneiden.

3

Die Mango vom Kern lösen, von der Schale befreien und in Würfel schneiden. Tipp: Das geht ganz schnell und einfach mit dem gröberen Einsatz vom Würfel- und Stifteschneider Treppo von Gefu. Die Avocado halbieren, den Kern und die Schale entfernen und in Scheiben schneiden.

4

Den Pak Choi vom Strunk befreien und alle Zutaten einzeln in eine Lunchbox geben. Den Sushi-Reis ebenfalls in die Box geben und ggf. mit einer Trennvorrichtung abtrennen.

5

Aus Sojasauce, Sesamöl, Salz, Zucker, fein gehackte Chilischote und schwarzem Sesam eine Marinade herstellen und über das Gemüse geben.

Erbspargelsprossen stammen von Erbsen. Weil sie aber wie kleine Spargel-Stangen aussehen, heißen sie Erbs- oder auch Erbsenspargelsprossen. Sie können die Sprossen im Rezept auch durch andere Sprossen ersetzen. Wussten Sie, dass die Konzentration an Vitaminen und Mineralstoffen in Sprossen viel höher ist als in ausgewachsenen Pflanzen? Diese wertvollen Vitalstoffe gehen bei der Zubereitung auch nicht verloren, da Sie Sprossen meist roh verzehren können.