

# Poke Bowl

von Täbe

Mengen für 10 Personen

Quelle: <https://fooby.ch/de/rezepte/17429/poke-bowl?menge=10>

<https://biancazapatka.com/de/die-beste-erdnusssauce/>

1.0 kg Tofu	
10 kg Maisstärke/Maizena	EL
10 Liter Sojasauce	EL
5.0 Liter Essig	EL
5.0 Liter Ahornsirup	EL Agavendicksaft
1.0 kg Knoblauchsatz	TL Knoblauchpulver
875 g Basmatireis	Sushireis
1.25 Liter Wasser	
7.5 Liter Essig	EL
1.5 kg Zucker	EL
2.5 kg Salz	TL
1.0 Stück Gurken	
2.5 Stück Avocado	
1.25 Stück Mango	
200 g Bohnen	Edamame
1.0 Liter Sojasauce	Süsssauersauce
1.0 kg Mayonnaise	1 Tube
160 g Erdnussbutter	
5.0 Liter Sojasauce	EL
5.0 Liter Ahornsirup	EL Agavendicksaft

-400g firm tofu, pat dried

-2 Tbsp cornstarch

-salt to taste

Tear the tofu into chunks and combine with corn starch and salt.

Fry in oil until crispy OR bake at 180C/360F for 20mins.

Sauce:

-4 Tbsp soy sauce

-2 Tbsp white wine or balsamic vinegar

-2 Tbsp agave or maple syrup

-optionally hot sauce

-1 Tsp garlic powder and ginger powder

-2 Tsp corn starch

-1/8 cup (30ml) water

Mix and add it to the hot pan.

Stir whilst heating up until thickened and stir in the tofu.

-

10min TOFU 1

Reis in einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser so lange spülen, bis dieses klar ist, gut abtropfen. Reis und Wasser in eine Pfanne geben, ca. 15 Min. stehen lassen. Offen aufkochen, Hitze reduzieren, köcheln, bis das Wasser so weit verdampft ist, dass sich kleine Krater im Reis bilden. Zugedeckt bei kleinster Hitze ca. 10 Min. quellen lassen, dabei Deckel nie abheben. Reissessig, Zucker und Salz in einer kleinen Pfanne unter Rühren erwärmen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Reis in eine weite Schüssel geben, mit der warmen Flüssigkeit beträufeln, mit einer Gabel auflockern, auskühlen.