



Poke Bowl

von Jonas Lingua

Mengen für 32 Personen

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

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

3.2 kg Tofu		
32 kg Maisstärke/Maizena	EL	
32 Liter Sojasauce	EL	
16 Liter Essig	EL	
16 Liter Agavendicksaft	EL	
3.2 kg Knoblauchpulver	TL	
2.8 kg Sushireis		
4.0 Liter Wasser		
24 Liter Essig	EL	
4.8 kg Zucker	EL	
8.0 kg Salz	TL	
3.2 Stück Gurken		
8.0 Stück Avocado		
4.0 Stück Mango		
640 g Edamame	Edamame	
3.2 Liter Süss saure Sauce	1 Flasche	
3.2 kg Mayonnaise	1 Tube	
512 g Erdnussbutter		
16 Liter Sojasauce	EL	
16 Liter Agavendicksaft	EL	

-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. Reisessig, 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.