

Poke Bowl

von Täbe

Mengen für 36 Personen

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

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

3.6 kg Tofu	
36 kg Maisstärke/Maizena	EL
36 Liter Sojasauce	EL
18 Liter Essig	EL
18 Liter Ahornsirup	EL Agavendicksaft
3.6 kg Knoblauchsatz	TL Knoblauchpulver
3.15 kg Basmatireis	Sushireis
4.5 Liter Wasser	
27 Liter Essig	EL
5.4 kg Zucker	EL
9.0 kg Salz	TL
3.6 Stück Gurken	
9.0 Stück Avocado	
4.5 Stück Mango	
720 g Bohnen	Edamame
3.6 Liter Sojasauce	Süsssauersauce
3.6 kg Mayonnaise	1 Tube
576 g Erdnussbutter	
18 Liter Sojasauce	EL
18 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.