Poke Bowl (vegetarisch) von Julia Bechter

Mengen für 60 Personen

Auswahl an Gemüse sehr frei, jenachdem was gerne gegessen wird

Quelle: https://fooby.ch/de/rezepte/17429/poke-bowl?startAuto1=0

Tags: Laktosefrei, Für Zeltlager, Vegan, Vegetarisch

7.2 kg Risottoreis	(Wer möchte, kann Sushi-Reis nehmen, jedoch ist Risottoreis sehr ähnlich und günstiger) Reis waschen bis Wasser klar ist, danach ca. 15-20 Minuten kochen. Nach bedarf mit kaltem Wasser spülen um kornige Konsistenz zu erreichen
12 Stück Gurken	in Stücke schneiden, als Topping
6.0 kg Mango	Schneiden, als Topping
24 Stück Pepperoni	Schneiden, als Topping
24 Stück Rüebli	Gekocht oder Roh, geraffelt/gestückelt, als Topping
3.0 kg Frühlingszwiebeln	Schneiden, als Topping
3.6 kg Mais	Flüssigkeit abgiessen, als Topping
60 Stück Eier (gekocht)	halbieren, Topping
7.8 dl Sojasauce	für Dressing
6 dl Öl	für Dressing
90 g Honig	3 TL für Dressing
240 g Ingwer	für Dressing
30 EL Öl	in Pfanne geben & erhitzen
6.0 kg Kichererbsen	Kichererbsen in Pfanne ca. 5-10 Minuten knusprig braten mit Salz, Pfeffer, Curry etc. würzen

- Reis kochen

- Gemüsen rüsten
- Kichererbsen anbraten

Dressing:

Ingwer und Knoblauch fein hacken, Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Mit Sojasauce, Reisweinessig, Öl & Honig zu einem Dressing vermengen.