

Poke Bowl (vegetarisch) von Janine Truschner

Mengen für 10 Personen

Auswahl an Gemüse sehr frei, jenachdem was gerne gegessen wird

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

Tags: Laktosefrei, Vegetarisch, Vegan, Für Zeltlager

1.2 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
250 g Paneer	oder Tofu Schneiden und in Sojasauce anbraten
2.0 Stück Gurken	in Stücke schneiden, als Topping
* 4 Stück Mango	Schneiden, als Topping
4.0 Stück Pepperoni	Schneiden, als Topping
4.0 Stück Rüebli	Gekocht oder Roh, geraffelt/gestückelt, als Topping
500 g Frühlingszwiebeln	Schneiden, als Topping
600 g Mais	Flüssigkeit abgiessen, als Topping
10 Stück Eier (gekocht)	halbieren, Topping
1.3 dl Sojasauce	für Dressing
1.0 dl Öl	für Dressing
15 g Honig	3 TL für Dressing
40 g Ingwer	für Dressing
5.0 EL Öl	in Pfanne geben & erhitzen
1.0 kg Kichererbsen	Kichererbsen in Pfanne ca. 5-10 Minuten knusprig braten mit Salz, Pfeffer, Curry etc. würzen

* angenäherte Umrechnung, z.B. kg -> Stück / TL -> g

- Reis kochen

- Gemüse rüsten

- Kichererbsen anbraten

Dressing:

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