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: Vegan, Vegetarisch, Laktosefrei, 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 anpraten
2.0 Stück Gurken	in Stücke schneiden, als Topping
1.0 kg 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

- 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.