



Vegane Poké Bowl mit mariniertem Tofu & Avocado



Zutaten

Menge

400 g	weicher Tofu
1 TL	Chilisoße
2 EL	vegane Mayonnaise
1	Frühlingszwiebel
1	Möhre
6 EL	Sojasauce
1	Knoblauchzehe
1 TL	geröstetes Sesamöl
1 TL	heller, gerösteter Sesam
1 TL	dunkler, gerösteter Sesam
1 kleines Bund	Koriander
1	Avocado
1/2	Limette
1/2	Mango
1	Mini-Romanasalat
250 g	Sushi-Reis
3 EL	Reisessig
	Salz
500 ml	Wasser
2 TL	Zucker

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Min.

pro Portion: 2967 kJ, 709 kcal, 66,9 g Kohlenhydrate, 42,4 g Eiweiß, 32,3 g Fett, 72,8 mg Cholesterin, 6 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: €

veggie

Laktose
frei

vegan

spicy

Zubereitung

Du suchst nach dem perfekten Sommergericht? Dann ist diese vegane Poké Bowl mit mariniertem Tofu, Avocado und Mango genau das Richtige für dich! Unsere vegane Poké Bowl sieht nicht nur wunderschön bunt aus, sondern schmeckt auch einfach super lecker! Die vielen farbenfrohen Zutaten sind genau das Richtige für den Sommer! Probiere es unbedingt einmal aus! Los geht's:

Step 1:

Zuerst gibst du den Reis in ein Sieb und spülst ihn so lange, bis das Wasser klar ist. Jetzt den gewaschenen Reis mit 500 ml Wasser in den Topf geben und zum Kochen bringen. Für 2 Minuten offen köcheln lassen, dann den Herd ausschalten und zugedeckt für ca. 20 Minuten (bitte Garzeit auf der Packungsbeilage beachten) weiter quellen lassen. Anschließend legst du ein Küchentuch statt des Deckels auf den Topf und lässt den Reis nochmals für ca. 10 Minuten stehen.

Step 2:

In der Zwischenzeit erwärmst du in einem kleinen Topf den Reisessig mit dem Zucker und 1,5 TL Salz, bis sich alles aufgelöst hat. Den Reis in eine Schale geben, auseinanderbreiten und mit dem Essig vermengen. Den Reis bis zum Servieren abdecken.

Step 3:

Den Tofu schneidest du in mundgerechte Stücke. Aus Sojasauce, einer gepressten Knoblauchzehe, Sesamöl, Mayonnaise und Chilisauce eine Soße zusammen rühren und mit dem Tofu vermengen.

Step 4:

Die Frühlingszwiebel schneidest du in feine Ringe. Die Möhre in feine Streifen schneiden und die Avocado würfeln und mit Limettensaft mischen. Die Mango würfelst du ebenfalls.

Step 5:

Jetzt kannst du den Sushi-Reis in Schälchen geben und die anderen Zutaten hübsch darauf drapieren. Zum Schluss mit den Sesamsorten, Frühlingszwiebeln und etwas Koriander bestreut servieren.

