



# VEGETARISCHE UND VEGANE BOWLS

# POKE-BOWL-PARTY

»E komo mai!« (herzlich willkommen):

Hier zeigen wir, wie du nach Lust und Laune eigene Bowls zusammenstellen kannst. Entweder du bereitest alle Zutaten schon vor und füllst sie in kleine Schalen oder deine Gäste helfen dir beim Schnippeln. »Ho'ohau'oli« (viel Spaß).

## FISCH UND ROGEN

Thunfisch | Lachs | Räucherfischrogen wie Tobiko, Masago oder Räucherlachs

## GEMÜSE UND OBST

in Scheiben geschnittene  
Frühlingszwiebeln | gebratene oder rohe  
Schalotten in Streifen | gehackte  
Knoblauchzehen | gewürfelte Bio-Mini-

Gurke | gewürfelte Avocado | gewürfelte Radieschen | gewürfelte Paprika (rot, gelb) | Maiskörner (aus der Dose) | geschnittene Mango | gewürfelte Äpfel | zerkleinerte Litschis | gewürfelte Wassermelone

## **ALGEN**

frische Limu (optional) | Gewässerte, gehackte Wakame | geschredderte Nori-Blätter

## **FLEISCH UND GEFLÜGEL**

gewürfeltes Roastbeef | Schweinefilet | Hähnchenbrustfilet

In ca. 2 cm große Würfel geschnitten, mit Salz und Pfeffer gewürzt, kurz und sehr heiß in der Pfanne angebraten

## **FRISCHE KRÄUTER UND CHILI**

Minze | Koriander | Basilikum |  
Schnittlauch oder Shiso (Perilla,  
japanische Kräuter; Asien-Laden) | in  
Ringe oder in feine Streifen geschnittene  
Chilischoten (z. B. Jalapeño)

## **REIS UND PSEUDOGETREIDE**

Sushi-Reis (s. [S. 8](#)) | Basmatireis |  
Langkornreis | Jasminreis (Thaireis) |  
Naturreis | Vollkornreis | Quinoa

## **GETROCKNETE GEWÜRZE, NÜSSE UND SAMEN**

Shichimi togarashi (japanische  
Gewürzmischung, s. [S. 28](#)) | schwarzer  
und weißer Sesam | geröstete und  
gehackte Macadamianuskkerne,  
Erdnuskerne, Mandeln oder Pistazien |  
Chiliflocken

## EINGELEGTES GEMÜSE

Gemüse-Pickles (s. [S. 60](#)) | eingelegter Ingwer, Knoblauch oder Jalapeños | Kimchi (s. [S. 10](#)) | Silberzwiebeln oder Salzgurken nach japanischer Art

## SAUCEN UND ÖLE

Sojasauce | Sesamöl | Mayonnaise (s. [S. 9](#)) | Avocado-creme (s. [S. 56](#)) | Mangodressing (s. [S. 14](#)) | Honig-Senf-Dressing (s. [S. 24](#)) | Sesam-Sauce (s. [S. 40](#)) | Limetten-Dressing (s. [S. 50](#)) | Grünes Sojadressing (s. [S. 9](#))

## Ingwer-Sesam-Sauce

8 fein gehackte Soft-Datteln, 4 EL geröstetes Sesamöl, 2 EL frisch geriebener Ingwer, 2 EL Fischsauce, 1 EL Honig, ½ TL

## SesamWasabi-Mayo