



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,
Erdnusskerne, 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