

Hanalei Poke Bowl

Rezept für 4 Personen



Vegan, Laktosefrei, Glutenfrei

Nährwert / Portionen 596 kcal

Fett 21 g

Kohlenhydrate 64 g

Eiweiss 26.3 g

Zubereitung

Zutaten Tempeh Poke Bowl mit Wakame-Salat, Ananas, Radiesli, Edamame, Peperoni & Mungosprossen

- 350 g BIO Tempeh
- 1 EL Schweizer Rapsöl
- 1/2 TL Dashi-Pulver (vegi)
- 5 EL Wasser
- 1 L Gemüsebouillon
- 150 g schwarzer Venere-Reis
- 1 EL Schweizer Rapsöl
- 1 Lorbeerblatt
- 2 rote Peperoni
- 1/2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zweig Thymian
- 1 EL Olivenöl
- 200 g Edamame (tiefgekühlt)
- 1 Bund Radiesli
- 150 g Wakame-Salat
- 1/4 Ananas
- 1 Handvoll Mungosprossen
- 2 EL Sesam weiss, schwarz
- 1/2 rote Peperoncini
- [Mahalo Spicy Lime Sauce \(Rezept hier\)](#)
- Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung Tempeh Poke Bowl mit Wakame-Salat, Ananas, Radiesli, Edamame, Peperoni & Mungosprossen

Das Dashipulver mit Wasser und Öl aufkochen. Den Tempeh in Würfel schneiden, mit der Dashi-Marinade marinieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei 160 Grad Umluft im Ofen hellbraun backen.

Den Reis zweimal in kaltem Wasser waschen und in etwas Rapsöl andünsten. Mit Bouillon auffüllen und den Reis weich garen.

Die Peperoni entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Den Knoblauch mit der Handfläche zerdrücken und die Schale entfernen. Peperoni, Zwiebeln, Knoblauch mit dem Olivenöl, Thymian etwas Salz, Pfeffer und Zucker mischen, auf ein Blech mit Backpapier geben und bei 180 Grad 10–15 Minuten im Ofen backen.

Die Edamame in einem Dampfkorbli einige Minuten dämpfen, bis sie nicht mehr gefroren sind. Den Sesam in einer Bratpfanne ohne Öl ganz kurz anrösten. Die Radiesli vierteln. Die Peperoncini in Ringe schneiden. Die Ananas schälen, den Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Alle Zutaten in einer Bowl anrichten und mit der Poke-Sauce servieren.