



Poke Bowl

Eine Bowl bietet genau das, was man hineinfüllt. Im besten Fall Gesundes, Buntes und Schmackhaftes. Was die Zutaten betrifft, kann man sich frei einbringen. Fisch, Gemüse und Obst sowie weitere Eiweißlieferanten, z. B. Hülsenfrüchte, sollten Gäste in der Schüssel sein. Ansonsten ist die Kreativität Ratgeber. Der Geschmack wiederum berät den Ratgeber.

Den Lachs mit Soja- und Teriyaki-Sauce in eine flache ofenfeste Form legen. Mit etwas Öl bepinseln, Zitronenscheiben darauf geben. Bei ca. 160 °C auf den mittleren Rost stellen. Je nach Geschmack maximal ca. 30 Minuten garen. Es darf an den Rändern kein weißlicher Schaum austreten, sonst gart der Fisch zu heiß und wird trocken. In einem solchen Fall Ofentür aufstellen und Temperatur herunterdrehen. Kerntemperatur ist nach meinem Geschmack höchstens zwischen 50 und 54 °C, mit dem Bratthermometer gemessen. Meine Empfehlung ist, den Fisch glasig zu lassen. Etwas vorzeitig aus dem Ofen genommen und beiseitegestellt, wird er perfekt. Für die Bowl darf er lauwarm sein!

Die Möhrenstreifen aufrollen und in die Mitte etwas von dem Lachskaviar geben.



Nun in einer Schüssel der Wahl, meiner Meinung nach eher flach, alle Zutaten anrichten. Ich gebe den Reis gerne in einem Ring in die Mitte, denn ich liebe es symmetrisch. Alle weiteren Zutaten der Wahl darum herum anrichten und mit Klecksen von der Miso-Mayo (aus einer kleinen Spritztüte) ausgarnieren. Den Lachs obenauf setzen, denn er ist der Hauptdarsteller. Nach Belieben mit Gemüsestreifen und Algen toppen.

Tipp: Anstelle von gegartem Fisch kann auch Räucherfisch wie Lachs oder Forelle genommen werden. Das ist weniger zeitaufwändig, doch mindestens ebenso lecker und gesund!

Zutaten

Für 2 Portionen

Menge	Zutat
2 Tranchen	Lachs (TK, aufgetaut)
2 EL	Olivenöl
2 EL	Teriyaki-Sauce
2 TL	salzarme Soja-Sauce
1	Bio-Zitrone
2 mitteldicke	Möhren (in Streifen gehobelt)
2 Kaffeelöffel	Lachskaviar
1 reife	Avocado (in schmale Segmente oder Würfel geschnitten)
1/2	Mango (feine Würfel)
2 Tassen	Klebreis (gegart, abgekühlt)
6	Schneidebohnen (feine Längsstreifen, gegart)
1 kleine	Zucchini (Längsstreifen, kurz blanchiert)
1 kleine Menge	Algen (blanchiert, abgekühlt)
4	Wachteleier (Bio (!), wachsw weich, abgekühlt, halbiert)
Ca. 6 Kügelchen	Mini-Mozzarella
Ca. 6	Radieschen (feine Segmente)
Einige Tupfer	Miso-Mayonnaise (aufgespritzt)
Etwas	gerösteter Sesam