



Vegane Poke Bowl mit Erdnuss-Tofu

🕒 Preparation time: 30 minutes
👨‍🍳 Cooking time: 30 minutes
Total time: 60 minutes

👤 Portions: 2

Zutaten für 2 Bowls

- 200 g Tofu Natur
- 2 EL Erdnussmus (nicht mit Erdnussbutter verwechseln)
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Sojasoße
- 2 EL Zitronen- oder Limettensaft bzw. eine halbe Zitrone/eine Limette
- Chiliflöckchen nach Belieben
- 1 EL Sesamkörner
- 1 Salatgurke
- 80 g Rotkohl oder rosa Spitzkohl
- 100 g TK-Edamame (aus dem Bio-TK) oder Erbsen
- pro Portion 3-4 Radieschen (je nach Größe und Belieben)
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Avocado
- Frischer Koriander nach Belieben
- Optional: Chilifäden und schwarze/helle Sesamkörner zum Garnieren

Für den Sushi-Reis

- 200 g Sushi-Reis
- 2 EL Reissessig
- 1 EL Mirin
- 1 EL Sake (optional)
- 2 TL Reissirup oder Apfeldicksaft
- Meersalz
- 4 EL Zitronensaft bzw. eine saftige Zitrone

Zubereitung (30 Minuten Zubereitungszeit + 30 Minuten Backzeit)

1. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen und eine Auflaufform bereit stellen.
2. 200 g Tofu aus der Verpackung nehmen und mit mehreren Lagen Küchentuch gründlich trocken pressen. Tofu in Stücke/Würfel schneiden.
3. 2 EL Erdnussmus, 1 EL Sesamöl, 1 EL Sojasoße, 2 EL Zitronen- oder Limettensaft, 1-2 TL Reissirup und Chiliflöckchen nach gut miteinander verrühren und die Tofustücke damit vermischen. Die marinierten Tofustücke in eine Auflaufform geben.
4. Tofu bei 200 Grad Umluft ca. 30 Minuten im Ofen backen. Ab und zu mit einem Löffel durchmischen. Gebackenen Tofu mit 1 EL geröstete Sesamkörner vermischen.
5. Mit einem Juliennehobel oder einem Spiralschneider zwei mittelgroße "Nester" Streifen/Nudeln von den Gurken hobeln. Gurkenspiralen mit etwas Zitronensaft und Salz würzen. 80 g Rotkraut fein aufschneiden. 100 g Edamame in warmem Wasser auftauen lassen. Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in Röllchen schneiden.
6. 200 g Sushi-Reis unter fließendem Wasser spülen, bis das Wasser klar bleibt und den Reis im Sieb 10 Minuten quellen lassen.
7. Sushi-Reis mit ca. 220 ml Wasser zum Kochen bringen. Bei Bedarf während der Kochzeit etwas Wasser nachgießen. 8-10 Minuten kochen, dann Topf vom Herd nehmen und Sushireis 10 Minuten bei geschlossenem Topfdeckel quellen lassen.
8. 2 EL Reissessig, 1 EL Mirin, 1 kl. EL Sake (optional), 2 TL Reissirup oder Apfeldicksaft, Meersalz und 1 EL Zitronensaft vermischen und mit dem Sushi-Reis verrühren.
9. Sushi-Reis auf zwei Schalen aufteilen. Die Edamame, den geraspelten Rotkohl und das Gurkennest darauf verteilen. Den warmen, gebackenen Tofu mittig in die Bowl geben. Bowl mit Radieschenscheiben und Avocado-Stücken fertig stellen. Die aufgeschnittenen Frühlingszwiebeln über den Tofu streuen, frischen Koriander nach Belieben hinzufügen und die Bowl mit hellen und dunklen Sesamkörnern, Chiliflocken und Chilifäden garnieren.

Lasst es Euch schmecken, Ihr Lieben. Die Poke Bowl schmeckt einfach fantastisch. Ihr könnt sie noch zusätzlich mit Zitronensaft beträufeln, mit Sojasoße weiter würzen oder mit scharfer Sriracha-Chilisoße genießen, ganz wie Ihr wollt.

Da die Poke Bowl warm wie kalt einfach mega lecker ist, eignet sie sich super zum Mitnehmen auf die Arbeit bzw. für unterwegs. Schichtet die ganzen leckeren Zutaten einfach in eine Frischhaltebox und schon habt Ihr ein fantastisches Essen dabei, um das Euch viele beneiden werden!