

# Vegane Poke Bowl mit Erdnuss-Tofu

Habt Ihr schon mal eine vegane Poke Bowl gegessen? Ich selbst bin ein riesiger Fan dieser herrlichen Sushi-Reisbowls, die eigentlich in nicht-veganer Form ein hawaiianisches Nationalgericht sind. Das hawaiianische Wort "Poke" bedeutet soviel wie "klein schneiden". Eine Original-Poke Bowl besteht aus Sushi-Reis und rohen Fischstücken, Sojasoße, Sesamöl, Ingwer, Sesamkörnern und Frühlingszwiebeln. Aber natürlich gibt es hunderte Varianten davon. Ich liebe die vegane Variante aus warmem Sushi-Klebereis kombiniert mit allem, wonach mir gerade ist. Diese extrem leckere Poke Bowl hier habe ich mit Erdnuss-Tofu verfeinert, welchen ich im Ofen gebacken habe. Dazu gebe ich knackige Edamame, frische Gurken-Spaghetti, geraspeltetes Rotkraut, scharfe Radieschenscheiben, cremige Avocado-Stücke und viel frischen Koriander. Eine Poke Bowl hat zwei ganz entscheidende Vorteile: Sie schmeckt warm wie kalt einfach super gut, so dass sie sich optimal zum Mitnehmen für unterwegs eignet. Außerdem könnt Ihr alles zu einer Bowl zusammenstellen, was gerade bei Euch im Kühlschrank ist. Und probiert unbedingt den Erdnuss-Tofu aus! Der macht richtig süchtig. Lasst es Euch also gut gehen, Eure Lea.

## 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 Reisessig
- 1 EL Mirin
- 1 EL Sake (optional)
- 2 TL Reissirup oder Apfeldicksaft
- Meersalz
- 4 EL Zitronensaft bzw. eine saftige Zitrone

## Zubereitung

Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen und eine Auflaufform bereit stellen. 200 g Tofu aus der Verpackung nehmen und mit mehreren Lagen Küchentrepp gründlich trocken pressen. Tofu in Stücke/Würfel schneiden. 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. Den Tofu mit Erdnussoße marinieren. Wer etwas Zeit hat, kann ihn so mehrere Stunden oder über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen (optional). Dann wird der Geschmack noch kräftiger. Tofu bei 200 Grad Umluft ca. 30 Minuten im Ofen backen. Ab und zu mit einem Löffel durchmischen. Gebackenen Tofu mit 1 EL geröstete Sesammkörner vermischen. 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. 200 g Sushi-Reis unter fließendem Wasser spülen, bis das Wasser klar bleibt und den Reis im Sieb 10 Minuten quellen lassen. Den Sushi-Reis gut spülen und anschließend im Sieb ein paar Minuten quellen lassen. 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. 2 EL Reisessig, 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. 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!

### **Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten**

- [Celebrating Spring Bowl](#)
- [Quinoa-Bowl mit grünem Spargel und Avocado](#)
- [Umami Reishowl](#)
- [Quinoa](#)