

# Maunaloa Poke Bowl

Rezept für 4 Personen



Vegan, Laktosefrei, Glutenfrei

**Nährwert / Portionen** 573 kcal

**Fett** 22 g

**Kohlenhydrate** 73 g

**Eiweiss** 10.9 g

# Zubereitung

## Zutaten Pakora Poke Bowl mit Blumenkohl, Gurken, Rüeblī & Avocado

- 160 g Sushireis
- 240 ml Wasser
- 65 ml heller Reisessig
- 20 g Zucker
- 2 Prisen Salz
- 1 Avocado
- 1/2 Gurke
- 1 Karotte
- 1 Handvoll Kresse
- 400 g [Gemüse-Pakora \(gekauft oder selbst gemacht, Rezept hier\)](#)
- 1 EL Sesam weiss, schwarz
- [Mahalo Spicy Lime Sauce \(Rezept hier\)](#)

## Zutaten Blumenkohl-Pickles

- 70 ml Heller Reisessig
- 70 ml Wasser
- 25 ml Mirin
- 2 g Salz
- 1 kleines Stk. (ca. 20 g)
- Ingwer
- 1/4 Peperoncini
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Blumenkohl

## Zubereitung Pakora Poke Bowl mit Blumenkohl, Gurken, Rüeblī & Avocado

Den Reisessig, Zucker und Salz zusammen aufkochen und einkochen, bis der Zucker beginnt zu karamellisieren. Dann die Pfanne sofort vom Herd nehmen (der Zucker darf nicht zu stark braun werden).

Den Sushireis zweimal waschen und bei kleiner Hitze fast weich kochen. Die Essig-Zucker-Reduktion (Sushi Su) dazugeben, nochmals aufkochen, den Herd abstellen, den Reis zugedeckt ziehen lassen, bis er weich ist.

Den Sesam in einer Bratpfanne ohne Öl anrösten. Die Avocado halbieren, entkernen, schälen und in Würfel schneiden. Die Karotte schälen und in Streifen schneiden. Die Gurke entkernen und in schräge Scheiben schneiden.

Die Pakora auf ein Backblech mit Backpapier geben und bei 180 Grad Umluft ca. 10 Minuten backen. Alle Zutaten in einer Bowl anrichten und geniessen.

## Zubereitung Blumenkohl-Pickles

Knoblauch und Ingwer schälen und in Scheiben schneiden, Peperoncini in feine Ringe schneiden. Alles zusammen mit dem Mirin, Reisessig und Salz aufkochen.

Den Blumenkohl rüsten und klein schneiden. Das Gemüse mit dem Sud in einen Vakuumbbeutel geben, luftdicht vakuumieren und über Nacht marinieren.