



Ein Service von:

intervallfasten.org

Bete Poke Bowl



Zutaten:

- 300 g TK Rote Bete
- 300 g TK Gelbe Bete
- 300 g Reis
- 1 Nori-Blatt
- ½ Salatgurke
- 4 Salatblätter
- 1 Limette
- 1 Zwiebel
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Sesam
- 4 EL Sojasauce
- 1 ½ EL Sesamöl

Für den nicht fastenden Partner:

Bereiten Sie eine größere Portion zu oder seien sie großzügiger bei der Reismenge.

Für Vegetarier:

geeignet

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

- 1 ½ EL weißer Essig
- ¼ TL Salz

Für das Avocado-creme-Dressing

- 1 Avocado
- ½ EL Zitronensaft
- 1 TL Wasabi
- 1 TL Ahorn- oder Agavensirup
- 3 EL weißer Essig
- 1 EL Erdnussöl
- 1 TL Sesamöl

Kalorien pro Portion:



Zubereitung:

1. TK-Bete nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Reis gründlich waschen. Reis mit Wasser in einen Topf geben (Reis-Wasser-Verhältnis ist 1:1,5, z.B. 1 Tasse Reis zu 1,5 Tassen Wasser) und für 10 Minuten einweichen. Etwas Salz hinzugeben. Topf zum Kochen bringen, dann bei mittlerer Hitze zugedeckt leicht köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist.
3. Zwiebel fein würfeln, Frühlingszwiebel in feine Ringe und das Noriblatt in dünne Streifen schneiden.
4. In einer heißen Pfanne Sesam ohne Öl ca. 3 Minuten rösten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

5. Bete mit Essig, Sesamöl und Sojasauce, dem weißen Teil der Frühlingszwiebeln, Zwiebelwürfel, 1 EL des geröstetem Sesams und Salz vermischen. $\frac{1}{4}$ des Noriblattes unterrühren und beiseite stellen.

Für das Avocadocreame-Dressing

1. Avocado halbieren, Kern entfernen, mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale heben. Mit dem Zitronensaft glatt pürieren oder mit der Gabel zerdrücken. Die weiteren Zutaten dazugeben und alles gut verrühren.
2. Gurkenscheiben, Salat Reis, Bete in einer flachen Schale nebeneinander anrichten. Avocadocreame-Dressing darüber geben.
3. Mit den restlichen Noristreifen und Sesam toppen. Mit Limettenspalten garnieren.

Übrigens ...

Die Idee der Poke Bowls stammt aus Hawaii. Ursprünglich bestand sie aus Fisch und Salz. Einheimische Fischer schnitten einen Teil ihres Fangs klein, vermischten diesen mit Salz, um ihn haltbar zu machen. Öl und Algen wurden hinzugefügt und fertig war der Fischsalat. Poke - po-keh ausgesprochen - bedeutet schlicht "kleinschneiden".

Reis, Sojasauce und Wasabi wurden dann von japanischen und chinesischen Einwanderern hinzugefügt und fertig war die Sushi-Bowl. Heute gibt es Poke-Bowls in zahlreichen Varianten in der ganzen Welt.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.