

# Regionale Poké Bowl

## 1/3 Bowl

Dauer: Mittel    Kategorie: Hauptspeisen    Saison: Ganzjährig    Für: 4 Personen



### Zutaten

350	GROSSES	gebeizte Lachsforelle
280 G		Basmatireis
6		Radieschen
2		Karotten
200 G		Portulak oder Asiasalat
4 EL		geröstete Sonnenblumenkerne

**Verfasst von:** Martina Schoder

### Zubereitung

1. Reis waschen, abseihen und in 420 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.
2. Herd ausschalten, für 2 Min. den Deckel schräg auflegen, dann komplett schließen und ziehen lassen.  

Tipp: Perfekt als Restverwertung für Reis oder jede andere Getreidesorte.
3. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Sonnenblumenkerne darin goldbraun anrösten. Beiseitestellen und abkühlen lassen.
4. Die gebeizte Lachsforelle in dünne Streifen schneiden.
5. Radieschen blättrig und die Karotten mit dem Spiralschneider ringelig schneiden.
6. Portulak waschen und abtropfen lassen.
7. Jetzt beginnt das Zusammensetzen: Den Reis mit dem Dressing vermischen und in die Bowl geben.
8. Rotkraut, Portulak, Lachs und Radieschen darauf anrichten und mit Sonnenblumenkernen garnieren.

### Info

Rezept aus Magazin Frühling / Sommer 2022

## 2/3 Rotkraut

Dauer: Mittel    Kategorie: Hauptspeisen    Saison: Ganzjährig    Für: 4 Personen



### Zutaten

400 G	Rotkraut
1,5 EL	Honig
1 EL	Senf
4 EL	Sonnenblumenöl
3 EL	Weißweinessig
	Salz

**Verfasst von:** Martina Schoder

### Zubereitung

1. Rotkraut fein schneiden.
2. Für das Dressing Honig, Senf, Sonnenblumenöl, Weißweinessig und Salz vermengen und über das Rotkraut gießen.
3. Gut mit den Händen vermischen, bis die Struktur des Krauts weich wird.

## 3/3 Feuriges Dressing

Dauer: Mittel    Kategorie: Hauptspeisen    Saison: Ganzjährig    Für: 4 Personen



### Zutaten

1 BECHER	Crème Fraîche
1-2 EL	Zitronensaft
2 EL	Sonnenblumenöl
	Salz nach Geschmack
0,25 TL	Cayennepfeffer

**Verfasst von:** Martina Schoder

### Zubereitung

1. Für das feurige Dressing alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem „Gummipeter“ (Teigschaber) unterheben bis eine homogene Sauce entstanden ist.
2. Nicht zu heftig rühren, da sich die Crème Fraîche sonst verflüssigt.