

Waikiki Poke Bowl

Rezept für 4 Personen



Laktosefrei, Glutenfrei

Nährwert / Portionen 424 kcal

Fett 16 g

Kohlenhydrate 29 g

Eiweiss 32,2 g

Zubereitung

Zutaten Chicken Poke Bowl mit Konjak-Nudeln, Rettich 6 Gemüse

- 500 g Konjak-Nudeln
- 1 EL Sesamöl
- 3 Karotten
- 1/2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Thymianzweig
- 1 EL Olivenöl
- 300 g Pouletschenkelsteak
- 3 Eier
- 450 g Reismehl
- 3 g Dashi-Pulver
- 1 EL BIO Sojasauce
- 1 1/2 EL Mirin
- 1-2 EL Schweizer Rapsöl
- 1 TL Sesamöl
- 150 g Blanc battu
- 2 Messerspitzen Wasabi-Paste
- 1/4 Zitrone, Saft
- 1/2 Frisée-Salat
- 1 Rettich
- 1/4 Rotkabis
- 1 Frühlingszwiebel
- Salz, Pfeffer, Rohrzucker
- [Mahalo Spicy Lime Sauce \(Rezept hier\)](#)

Zubereitung Chicken Poke Bowl mit Konjak-Nudeln, Rettich 6 Gemüse

Die Konjak-Nudeln auspacken und abtropfen lassen. Mit Sesamöl und Salz abschmecken (Nudeln können kalt oder warm gegessen werden).

Karotten in schräge Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Den Knoblauch mit der Handfläche zerdrücken und die Schale entfernen. Die Karotten, Zwiebeln, Knoblauch, Olivenöl, Thymian etwas Salz, Pfeffer und Zucker mischen und auf ein Blech mit Backpapier geben. Bei 200 Grad im Ofen ca. 15 Minuten backen.

Die Eier, Reismehl, Dashi-Pulver, Sojasauce, Mirin und Sesamöl aufschlagen. Das Poulet in der Eimasse wenden und in einer heißen Bratpfanne im Rapsöl anbraten. Das Poulet auf Küchenpapier abtrocknen und danach im Ofen auf Backpapier (zusammen mit den Karotten) ca. 10 Minuten (bis es gar ist) fertig backen. Den Blanc battu mit dem Wasabi und Zitronensaft mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Frisée grob zupfen, waschen und abtropfen lassen. Den Rettich schälen und in Streifen oder dünne Scheiben schneiden. Den Rotkabis in Viertel schneiden, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Nudeln, Poulet, Karotten, Salat, Rettich und Kabis in einer Bowl mit der Poke-Sauce und dem Blanc battu anrichten. Mit den Frühlingszwiebeln garnieren.