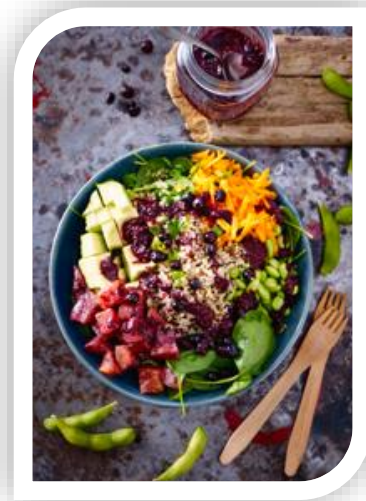




Poke Bowl mit wilden Blaubeeren

Zutaten für 4 Personen:

600 g tiefgefrorene wilde Blaubeeren aus Kanada
300 g tiefgefrorene Edamame
200 g buntes Quinoa
2 TL Chilipaste
2 TL Sojasoße
6 TL Sesamöl
2 TL ungeschälter Sesam
6 TL Reisessig
600 g Lachsfilet ohne Haut in Sashimi Qualität
300 g Möhren
200 g Babyspinat
2 Lauchzwiebeln
2 Avocado



Zubereitung:

1. Blaubeeren und Edamame antauen lassen. Quinoa nach Packungsanweisung kochen, abgießen und abkühlen lassen. Die Hälfte der Blaubeeren mit einem Pürierstab fein pürieren. Blaubeerpüree mit Chilipaste, Sojasoße, Sesamöl, Sesam und Reisessig verrühren.
2. Lachs waschen, trockentupfen und in Würfel (ca. 1 x 1 cm) schneiden. Hälfte der Blaubeermarinade über die Lachswürfel geben und den Lachs für ca. 15 Minuten darin marinieren.
3. Inzwischen Möhren schälen und grob raspeln. Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Avocado halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und würfeln.
4. Alle Zutaten in vier Schalen anrichten. Die restlichen Blaubeeren und übrige Blaubeer-Marinade darauf verteilen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

Energie: 670 kcal / 2810 kJ
Eiweiß: 26 g
Fett: 35 g
Kohlenhydrate: 53 g