



POKÉ BOWL

Zutaten

Für 2 Personen

125g Reis oder Quinoa

150g Lachs

1 Karotte

1/2 Salatgurke

1 Stück Ingwer

30g Edamame

20g Mais

2 TL Sojasauce

Kräuter und Samen Ihrer Wahl

Schritte

- 1.** Kochen Sie den Reis oder die Quinoa nach Packungsanweisungen und lassen Sie ihn abkühlen.
- 2.** Schneiden Sie den Lachs in kleine Stücke, schneiden Sie die Gurke und den Ingwer in Scheiben, die Karotte in Streifen und bereiten Sie dann die Edamame und den Mais vor.
- 3.** Verteilen Sie den Reis oder die Quinoa auf dem Boden zweier Schüsseln und richten Sie dann alle Zutaten darauf an. Fügen Sie Kräuter und Samen nach Geschmack hinzu.
- 4.** Geben Sie kurz vor dem Servieren die Sauce über die Zutaten. Bon appétit!