Teriyaki-Tofu Poke Bowl mit Reis Donuts
(für 2 Personen)

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Zutaten:
Poke Bowl:
150g Sushi Reis
2 Handvoll Salat
140g Mais (abgetropft, Dose)
6 Kirschtomaten
2 mittelgroße Karotten
1 rote Zwiebel
2 Frühlingszwiebeln
200g gelbe Zucchini
200g Tofu
1 EL Raspöl

Teriyaki Dressing:
1 Knoblauchzehe
50ml Mirin
50ml Sojasoße
1 EL Reisessig
2 EL Rohrzucker

Sriracha Mayo:
60g Mayonnaise, vegan
2 TL Sriracha

Deko:
2 TL schwarzer Sesam
2 TL gekeimter Buchweizen

Zubereitung:
Für die Poke Bowl:
Sushi Reis unter fließendem Wasser waschen, bis das Wasser klar ist.
Reis in einem Sieb 20 Minuten ruhen lassen.
In einem Topf Sushi Reis und 300ml Wasser zum Kochen bringen.
2 Minuten köcheln lassen.
Bei geschlossenem Deckel 20 Minuten, auf der ausgeschalteten Herdplatte quellen lassen.
Anschliessend 4 Mulden einer Donutform mit Margarine einfetten.
Den Reis in die Formen drücken und auskühlen lassen.
Nun den Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.
Kirschtomaten halbieren und die Karotten schälen und grob raspeln.
Zwiebel schälen und halbieren und in feine Scheiben schneiden.
Frühlingszwiebeln schräg in Streifen schneiden.
Zucchini waschen, halbieren und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.
Tofu auf einem Küchenkrepp abtropfen lassen und würfeln.

Für das Teriyaki Dressing:
Knoblauchzehe schälen, fein hacken und mit Mirin, Sojasoße, Reisessig und Rohrzucker in einem kleinen Topf zum Kochen bringen.
Bei mittlerer Temperatur 5 Minuten dicklich einkochen lassen.
Gewürfelten Tofu in dem Teriyaki Dressing marinieren.

Für die Sriracha Mayo:
Mayonnaise mit der Sriracha Soße vermengen und im Kühlschrank kalt stellen.

Für die Poke Bowl:
Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Zucchinischeiben 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Anschliessend aus der Pfanne nehmen und die Zwiebeln hinzugeben und kross anbraten.
Nun auch die Zwiebeln aus der Pfanne nehmen und abschliessend den marinierten Tofu knusprig anbraten.

Zum Anrichten:
Reis Donuts auf zwei große Schüsseln verteilen. Das vorbereitete Gemüse und den Tofu darauf anrichten, mit dem restlichen Teriyaki Dressing und der Sriracha Mayo servieren.
Mit Frühlingszwiebeln, schwarzem Sesam und gekeimtem Buchweizen bestreuen und genießen.

Tipp:
Du magst keine Tomaten oder kannst Karotten nicht ausstehen?
Kein Problem!
So eine Poke Bowl eignet sich perfekt, um Lebensmittelreste zu verwerten.
Sie lässt sich nach Lust und Laune variieren und zusammenstellen.