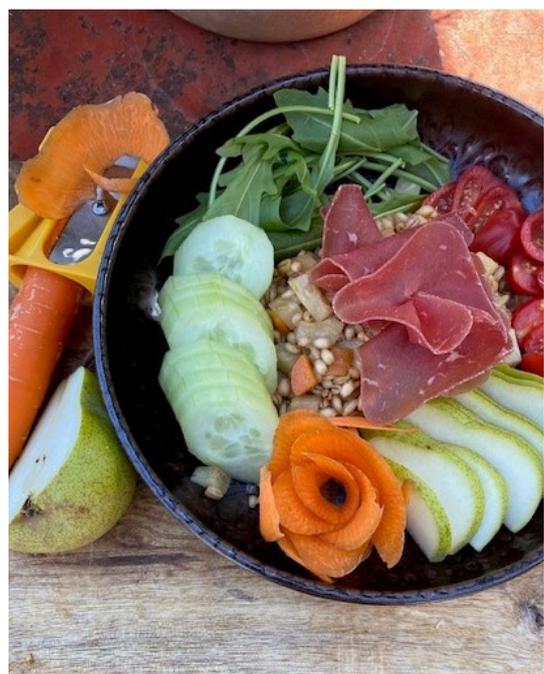




Schweizerische POKÉ BOWL Variation geniessen?

BÜNDNER POKÉ BOWL

Das Gericht Poké Bowl soll von Fischern erfunden worden sein. Dazumals aber nur mit sehr einfachen Zutaten wie Reis und rohem Fisch sowie Meeresalgen. Eine Poké Bowl ist ein hawaiianisches Gericht, welches seine Wurzeln in der japanischen Küche hat. «Poke» bedeutet «diagonal in Stückchen schneiden» und steht für den in Würfel geschnittenen rohen Fisch, welcher gemeinsam mit Reis, Dressing und Gemüse serviert wird. Der Gerstensalat dient als Grundzutat.



ZUTATEN

Gerstensalat:

150g	Rüebli
150g	Sellerie
150g	Wirz
1	kleine Zwiebel, gehackt
½ EL	Butter
150g	Bündner Rollgerste
4–5dl	Gemüsebouillon

Dressing:

4 EL	flüssiger Honig
3 EL	Senf, grobkörnig
2 EL	Zitronensaft
2 EL	Apfelessig
4 EL	Schweizer Kürbiskernöl
2 EL	Sojasauce (für die typische Note einer Poké Bowl)
etwas	Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver

ZUBEREITUNG

1. Gemüse in kleine Würfel schneiden.
2. Butter in einer Pfanne erwärmen.
3. Zwiebel und Gemüse andünsten.
4. Gerste zugeben, 2–3 Minuten mitdämpfen und mit Bouillon ablöschen. 25 Minuten köcheln lassen.
5. **Anrichten:** Schüsselchen (Bowls) mit Gerstensalat befüllen und mit frischem Saison Gemüse und -früchten in diversen Formen geschnitten garnieren. Nach Lust und Laune mit Bündnerfleisch oder Schweizer Lachs garnieren.

VARIANTEN

- **Frühlingsvariante:** mit Kohlrabi, grünen Spargelspitzen, Mairüben, Radieschen und Erdbeeren etc. garnieren.
- **Sommervariante:** mit Zucchini, Tomaten, Blumenkohl, Broccoli, Fenchel, Gurken, Himbeeren, Johannisbeeren, Aprikosen, Nektarinen, Heidelbeeren, Melonen etc. garnieren.
- **Herbst- / Wintervariante:** mit Rüebli, Lauch, Sellerie, Palmkohl, Randen, Schwarzwurzel, Kürbis, Pflaumen, Feigen, Birnen, Äpfel etc. garnieren.



TIPP:

Zusätzlich können die Bowles auch mit frischen Saisonfrüchten (siehe Saisonkalender) aus garniert oder mit gerösteten Kürbiskernen oder Sesam ergänzt werden.

gemeinsam.kompetent.engagiert.
**Wir, die
Frauen
vom Land.**
landfrauen.ch



MIGGA FALETT