KOCHREZEPTE FRISCH AUS MALLORCA von Fet a Sóller

Poké bowl mediterran

Der Superfood Trend Poké Bowl ist ein schnell vorzubereitendes Schüsselgericht, das mit frischen Zutaten ergänzt wird.
Die Basis besteht aus Reis, Quinoa oder Couscous, gefolgt von gekochtem oder rohem Gemüse wie Paprika, Brokkoli und frischen Avocados. Dann noch ein crunchy Topping, wie geröstete Mandeln und mit ein paar Spritzern unserer mediterranen Sauce ist das gesunde Fast Food fertig.

Zubereitungsdauer: 15 min. · Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen

1 P.

Zutaten

Für die Sauce:
1 Tasse Olivenöl virgen extra D.O.
1 EL Basilikum
1 EL Petersilie frisch oder getrocknet
1 EL Minze
1 EL Koriander
2 St. Koblauchzehen
1 TL Paprikapulver "Tap de cortí" edelsüß
2 EL frischer Zitronensaft
1 Prise frisch geriebene Zitronenschale
1 Prise Meersalz & Zucker nach Geschmack
Reis, Gemüse, Topping nach Wahl:
1 St. Avocado
1 EL geröstete Mandeln

Zubereitung

Reis, Quinoa oder Couscous kochen (auch gerne für 4-5 Mahlzeiten im voraus für das schnelle Mittagessen). Das Gemüse ebenso vorkochen oder frisch mit in die Bowl geben. Als Beigabe

eignen sich: Mais, Pilze, Radieschen, Paprika, geraspelte Möhren, aber natürlich auch Sprossen, Kresse und Petersilie. Etwas Hühnchen oder gegarte Gambas bringen Protein in die Schüssel.

Die Avocado in Scheiben schneiden und dekorativ über das Gemüse legen. Alles reichlich mit der mediterranen Sauce übergießen. Als oberste Lage kommt der crunchy Abschluss: geröstete Mandeln.
Ganz besonders lecker, wenn die Mandeln vorher in schwarzem Olivenmeersalz oder Kräutermeersalz gewälzt werden.
Eine schöne Symbiose aus süß & salzig.