

Montchic Käse Poke Bowl mit knackigem Gemüse



Informations

Personen : 4

Zubereitung : 20 min.

Backzeit : 10-25 min.

Zutaten

- 200 g Montchic Käse
- 280 g weißer Reis
- 80 g Maiskörner
- 2 Karotten
- 6 Radieschen
- 1 Avocado
- 8 Kirschtomaten
- Ein paar junge Blattsalate
- Ein paar essbare Blumen

Zubereitungsschritte

Schwierigkeitsgrad: einfach ???



? Die Kochzeit hängt davon ab, welchen Reis Sie wählen.

1. Waschen Sie das gesamte Gemüse und schälen Sie die Karotten und die Avocado.
2. Kochen Sie den Reis in kochendem Wasser.
3. Schneiden Sie parallel den Montchic Käse in gleichmäßige Würfel.
4. Schneiden Sie die Tomaten in Viertel, reiben Sie die Karotten, schneiden Sie die Radieschen und die Avocado und lassen Sie den Mais abtropfen.
5. Wenn der Reis gekocht ist, lassen Sie ihn abtropfen und tauchen Sie ihn dann in Eiswasser. Lassen Sie ihn abkühlen und lassen Sie ihn dann erneut abtropfen.
6. Legen Sie den Reis auf den Boden der Servierschalen und arrangieren Sie die Garnitur hübsch darauf.
7. Dekorieren Sie mit ein paar essbaren Blumen und jungen Blattsalaten und servieren Sie gut gekühlt, begleitet von einer Sojasauce für ein Sommergericht.

? Tipps und Tricks: Das PokeBowl-Rezept ist sehr vielseitig: Variieren Sie die Reissorte, indem Sie zum Beispiel wilden oder schwarzen Reis verwenden. Für die Garnitur können Sie Fleisch oder Fisch, anderes Gemüse oder auch Früchte wie Mango oder Granatapfel hinzufügen.