



### Zutaten für 4 Portionen

#### Zutaten:

100 g Reis, mittelkörnig  
 100 g Wildreis  
 100 g Rettich  
 100 g Zucchini(s), gelb  
 100 g Paprika  
 50 g Mungobohnensprossen  
 50 g Spitzpaprika, rot  
 1 Stck. Avocado(s)  
 nach Belieben Sojasauce  
 nach Belieben Sesamsamen  
 nach Belieben Kresse



OXO Good Grips 3-in-1-Avocadoschneider in grün



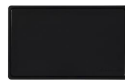
GEFU V-Hobel VIOLI 2.0



GEFU Spiralschneider SPIRELLI 2.0 mit Gemüsehalter



Opinel Chefmesser Parallele No. 118



Wüsthof Schneidunterlage in schwarz



Küchenprofi Reiskocher, elektrisch



Kuhn Rikon Allround Kochtopf 2.3L/18 cm



ASA Schale á Table Ligne Noire

1

Beide Reissorten mischen und den Reis nach Packungsanleitung im Topf kochen und zur Seite stellen.

2

Den weißen Rettich schälen und mit dem Spiralschneider in Spiralen schneiden.

3

Die gelbe Zucchini, Paprika und Spitzpaprika mit dem V-Hobel in Streifen schneiden. Die Avocado aus der Schale lösen und in Streifen schneiden.

4

Den Reis in die Mitte eines tiefen Tellers geben und das Gemüse und die Sprossen herum verteilen. Kresse und Sesam darüber streuen und alles mit etwas Sojasauce beträufeln. Den Rest der Sojasauce separat zu der Poke Bowl reichen.

Wer die Bowl mit weiteren typischen Zutaten aufpeppen möchte, dem empfehlen wir Frühlingszwiebeln, Mango und wer mag Fisch.