



Poké-Bowl, japanisch-hawaiianisches Reisgericht

Poké ist im Grunde ein sehr einfaches Gericht, das schon von polynesischen Fischern auf Hawaii zubereitet wurde, lange bevor westliche Entdecker mit ihren Schiffen dort ankamen. Der Fisch wurde in Stücke geschnitten, gesalzen, mit Nüssen bestreut und in halbierten Kokosnüssen serviert, die am Strand gefunden wurden. Später kamen Chinesen und Japaner auf die Insel und ersetzten das Salz durch Sojasauce und Sesamöl.

Das Gericht soll erst in den 1970er-Jahren in seiner heutigen Form serviert worden sein, aber meiner Meinung nach war es etwas später. Als ich 2014 in Miami war, gab es überall Poké-Lokale. Poké hatte ich noch nie zuvor gesehen. Das Gericht war überall präsent. Das Gericht war das „neue Sushi“ und die Leute liebten den weichen Reis mit Lachs, Mango, knackigem Gemüse und Mayonnaise-Dressing.

Zuerst den schwarzen Reis zubereiten (Rezept Seite 84).

Die Zwiebel in einer Schale mit 1 EL Reissessig, Zucker und Wasser vermengen und mindestens 30 Minuten bei Zimmertemperatur ziehen lassen.

Die Radieschen in Eiswasser geben, damit sie knackig werden.

Die Cashewkerne in einer trockenen, heißen Pfanne rösten.

Kokoscreme, Sojasauce, ½ EL Reissessig, Sesamöl, Knoblauch und Ingwer in einer Schale zu einem Dressing verrühren. Den Thunfisch unterheben.

Den Reis etwas abkühlen lassen und dann in Schälchen anrichten.

Mit Gurke, Rotkohl, Avocados, Edamame, Mango, Cashewkernen und dem Thunfisch-Dressing garnieren. Mit Koriander und Sesam bestreuen. Sofort servieren!

4 Portionen

- 4 Portionen schwarzer Reis (Rezept Seite 84)
- 1 rote Zwiebel, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- 1 ½ EL jap. Reissessig
- 1 EL feinsten Zucker
- 1 EL Wasser
- 8 frische Radieschen, geputzt und in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Handvoll ungesalzene Cashewkerne
- 50 ml Kokoscreme
- 2–3 EL helle jap. Sojasauce (Usukuchi Shoyu)
- 1 TL Sesamöl
- ½ Knoblauchzehe, geschält und fein gerieben
- 1 Stk. Ingwer (ca. 2 cm lang), fein gerieben
- 400 g frischer oder TK-Thunfisch, in Würfel geschnitten
- ½ Gurke, in Würfel geschnitten
- 200 g Rotkohl, in feine Streifen geschnitten
- 2 Avocados, geschält, entkernt und in Scheiben geschnitten
- 60 g Edamame (jap. Sojabohnen), in Salzwasser blanchiert und gehäutet
- 1 Mango, geschält, den Stein entfernt und das Fruchtfleisch in Würfel geschnitten
- 1 Handvoll Koriandergrün, gehackt
- 1 EL geröstete Sesamsamen