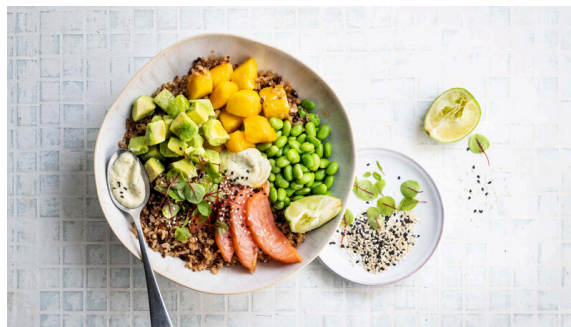


Thai Style Poké Bowl



Zutaten

Zutaten für 10 Portionen:

2 kg Ardo Alte Getreidemischung,

300 g Avocado gewürfelt von Ardo,

300 g Mango von Ardo,

200 g Edamame-Sojabohnen von Ardo,

50 g Ardo Kräutermischung nach thailändischer Art,

500 g roher oder geräucherter Lachs,

3 dl Mayonnaise,

Wasabi,

2 dl Poké-Sauce (Soja-Limette-Sesam),

Sesamsamen,

1 dl Sonnenblumenöl,

Limettensaft.

Zubereitung

1. Den Getreidemix kurz im Dampfgarer dämpfen oder in etwas Sonnenblumenöl anbraten.
2. Den Getreidemix mit der Poké-Sauce würzen.
3. Die Mango und Avocado auftauen lassen.
4. Die Mayonnaise mit Wasabi, Limettensaft und einer Thai-Kräutermischung vermischen.
5. Die Edamame kurz dämpfen.
6. Die Poké Bowl zusammenstellen und mit der Thai-Wasabi-Mayonnaise und Sesamsamen abschließen.

Allergene

Sesame

Mustard

Egg

Soy

Fish



We preserve nature's gifts