

# Reis Poke Bowl mit Tofu und pickled Radieschen

30—40 Min

## Zubereitung

1 Die pickled Radieschen am besten schon am Vorabend zubereiten. Dafür Radieschen-Grün abschneiden, Radieschen halbieren oder in Scheiben schneiden. Pfeffer, Koriander, Salz, Essig, Zucker und Wasser mischen. In einer Pfanne aufkochen. Radieschen beigeben, nochmals aufkochen. In ausgekochte Gläser bis zum Rand einschichten. Pickles vollständig mit Sud bedecken und möglichst luftdicht verschließen.

2 Für die Bowl den Reis nach Packungsanleitung zubereiten. Während der Kochzeit kann das Gemüse zubereitet werden. Die Karotten waschen und mit einem Schäler in feine Streifen schälen. Das übrige Gemüse fein schneiden.

3 Den Tofu gut abtropfen lassen und bei Bedarf in ein Stück Küchenrolle einwickeln und ausdrücken. Dann in feine Würfel schneiden. Für die Marinade alle Zutaten gut verrühren. Nun die Tofuwürfel darin wälzen und für etwa 15 Minuten ziehen lassen.

4 Den Tofu dann in etwas Sesamöl in einer Pfanne anbraten und gegen Ende mit der Marinade ablöschen.

5 Zum Anrichten der Bowl den Reis in eine Schüssel geben und mit den Zutaten abwechselnd befüllen. Mit frisch gehacktem Koriander verfeinern.

## Zutaten für 4 Portionen

= Kotányi Produkte

| | |
|---|---|
| 180 g | Sushi Reis |
| 1 Stk. | Gurke in feine Würfeln geschnitten |
| 150 g | Rotkraut, fein gehobelt |
| 3 Stk. | Jungzwiebel in feine Ringe geschnitten |
| 150 g | Edamame |
| 2 Stk. | Karotten |
| 1 Stk. | Avocado gewürfelt oder in Streifen geschnitten |
| 200 g | Tofu in Wüfel geschnitten |
| 3 EL | Sojasauce |
| 1 Tasse | Frischer Koriander |
| 1 | Bund Radieschen |
| 50 ml | Reisessig |
| 15 g | Zucker |
| 300 ml | Wasser |
| 1 TL | Pfeffer schwarz ganz |
| 1 TL | Koriander ganz |
| 1 Stk. | Meersalz jodiert grob |

Für die Tofu Marinade

| | |
|---|---|
| 3 EL | Sesamöl |
| 3 EL | Sojasauce |
| 3 EL | Ahornsirup |
| 2 EL | Reisessig |
| 1 Prise | Knoblauch granuliert |
| 1 Prise | Ingwer gemahlen |
| 1 Prise | Paprika geräuchert |