

aus der Otto Gourmet Küche

Poké Bowl

mit LiVar Hackfleisch

Personen: 3 | Autor: OTTO GOURMET | Kategorie: Hackfleisch / Schwein | Schwierigkeit: mittel | Zeit: 45 min



Zutaten

- Ca. 400 g LiVar Hackfleisch, Art. [6671](#)
- 1 Schalotte, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL Soja Sauce
- 180 g Reis
- etwas Reissessig
- 1 Bund Koriander
- Saft einer halben Limette
- 3 EL Cashewkerne
- 60 ml neutrales Öl
- 3 Wachteleier
- ½ Baby-Ananas, fein gewürfelt
- Zucker & Salz
- 1 kleine Möhre, in feine Streifen geschnitten
- etwas Thai-Basilikum

Zubereitung

1. Schalotte mit der Hälfte der gehackten Knoblauchzehe anschwitzen. Das Hackfleisch zugeben und gut anbraten, salzen und Soja Sauce dazugeben.
2. Koriander, die zweite Hälfte des gehackten Knoblauchs, Limettensaft und Cashewkerne mit dem Öl zu einem Pesto mixen.
3. Reis bissfest garen. Anschließend mit Reissessig, Salz und Zucker - ähnlich wie bei Sushi Reis – abschmecken.
4. Wachteleier pochieren. Tipp: für indirekte Hitze einen Teller verkehrtherum in den Topf legen und etwas Essig ins Wasser geben, so gart das Eiweiß schneller.
5. Gewürfelte Baby-Ananas scharf anbraten.
6. Alles zusammen in einer Schüssel (Bowl) anrichten. Mit Möhrenstreifen und Basilikum garnieren.

Guten Appetit!