Poké-Bowl mit Tomaten, Quinoa und Avocado

Zutaten

4

- 200 g Sushi-Reis
- 300 g Wasser
- 0,5 dl Sushi-Essig
- 2 Avocado
- 100 g Bresc Pomodori marinati (Marinierte Tomaten)
- 100 g Quinoa
- 2 gekochte Rote Beete
- 1 dl Sesamdressing
- 100 g gedünstete Edamame-Bohnen
- 1 Dose Mais (200 g)
- 4 Frühlingszwiebel
- 20 g Kürbiskerne

Gebrauchte bresc Produkte

Bresc Marinierte Tomaten 1000g

Zubereitung

Den Reis in einem Reiskocher garen. Den Reis in eine Schüssel geben und lockern, den Sushi-Essig hinzufügen und abkühlen lassen. Quinoa kochen und abkühlen lassen. Die Kürbiskerne in einer trockenen Pfanne rösten und etwas salzen. Die Avocados schälen und schneiden, die Rote Beete in kleine Stücke und die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Alle Zutaten zu dem Reis geben und die Pomodori Marinati als Dressing verwenden.

Bresc BV Jakobsstaf 6 4251 LW Werkendam The Netherlands T. +31 (0) 183 200 000