

POKE-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

GEDRAUCHTE 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.