

## 5 exotische Poke Bowls - Hawaii für dein Zuhause



Der nächste Inselurlaub ist in scheinbar unerreichbarer Ferne? Der Sommer lässt auf sich warten? Du brauchst eine einfache, schnelle Alternative zu Sushi? Wir stellen dir ein Allheilmittel vor, auf das du bald nicht mehr verzichten willst: Poke Bowls!

### Was sind Poke Bowls?

Die wichtigste Zutat für das Schüsselgericht ist **Fisch**, der ähnlich wie bei japanischem Sashimi oder koreanischem Hoedeopbap roh gegessen wird. Grundsätzlich gilt: Je fetter der Fisch ist, desto zarter schmeckt er in rohem Zustand. Die Würze bringt eine **Marinade**, die in den meisten Fällen aus Sojasauce, Ölen und exotischen Gewürzen wie Ingwer, Limette oder scharfen Pasten besteht. Als Basis kommt **Reis, Quinoa oder Salat** deiner Wahl in die Schüssel. Dazu kommen noch **knackiges Gemüse** und leckere Toppings und fertig ist der exotische Ausflug.

### Woher kommt der Trend?

Schon in den 70ern waren Poke Bowls eine beliebte hawaiianische Vorspeise, die ganz eindeutig von der japanischen Küche beeinflusst ist. Inzwischen haben sich die leckeren Schüsseln zur Hauptspeise weiterentwickelt und erobern seit Kurzem das amerikanische Festland. Zeit, ein bisschen exotische Leichtigkeit auch auf unseren Tisch und ein Lächeln in unsere Gesichter zu zaubern!

### Feurige Poke Bowl mit Lachs

Dieses Gericht bringt direkt ein bisschen Feuer in die Schale. Und dann hüpfen auch noch frische Radieschen, leckerer Algensalat, Avocado und Gurken dazu. [Zum Rezept](#)



[Feurige Poke Bowl mit Lachs](#)

### Poke Bowl mit Garnelen, Mango und Sesam

Gönn dir ein bisschen Luxus: Statt Fisch überzeugt diese Variante mit Garnelen, die du kochen oder auch fix anbraten kannst. Mango und Sesampaste geben der Poke einen neuen Dreh. [Zum Rezept](#)



[Poke Bowl mit Garnelen, Mango und Sesam](#)

## 5 exotische Poke Bowls - Hawaii für dein Zuhause

### Poke Bowl mit Thunfisch und Avocado

Knackige Möhren treffen auf marinierten Thunfisch und cremige Avocado. Ein bisschen Sesam und Koriander dazu und es bleiben keine Wünsche mehr offen. [Zum Rezept](#)



[Poke Bowl mit Thunfisch und Avocado](#)

### [Rezept](#)



[Vegane Ananas-Poke-Bowl](#)

### Cremige Lachs-Poke-Bowl mit Gurken

Ganz geschmeidig kommt dieser Lachs in einer Togarashisauce daher. Mit superschnell selbsteingelegten Gürkchen entlockst du deinen Gästen garantiert ein "Wow!". [Zum Rezept](#)



[Cremige Lachs-Poke-Bowl mit Gurken](#)

### Vegane Ananas-Poke-Bowl

In dieser Schüssel sind Ananas und Tofu die wahren Stars. Ganz ohne Fisch und Fleisch tanzen die fruchtig-süßen, salzigen und sauren Aromen auf deiner Zunge um die Wette. Statt Reis gibt es bunten Quinoa als Basis. [Zum](#)