

Poke Bowl mit Saftschinken

Wo macht sich unser Herta Saftschinken besser als auf einer knallbunten, aromatischen Poke Bowl? Das Gericht aus Hawaii glänzt mit seinem perfekt abgewogenen süß-säuerlichen Geschmack – Jede Gabel lockt ein genüssliches Stöhnen hervor!

Unsere Herta Saftschinken Röllchen machen die Bowl nicht nur zu einem Hingucker, sie sind die perfekte herzhaft-ergänzende Ergänzung und machen sie zu einem Geschmackserlebnis der Extraklasse!



🕒 20 Min

🍴 Leicht

👤 Vier

Zutaten

1 Packung Herta Saftschinken mit -25 % Kochsalz

🌾 GETREIDE & HÜLSENFRÜCHTE

250 g Vollkornreis
2 EL Leinsamen

🥕 OBST & GEMÜSE

1 Avocado
250 g Cocktailtomaten
1 Granatapfel
150 g Johannisbeeren
1 Bio-Zitrone

🧂 GEWÜRZE

Pfeffer
frische Kräuter (zum Beispiel Koriander)
2 EL Sojasauce

Anleitung

1. SCHRITT

Den **Vollkornreis** in ausreichend Wasser köcheln lassen. Die Kochzeit der Verpackung entnehmen. Das Wasser wird nicht wie gewöhnlich mit Salz gewürzt. Sobald der **Reis** gar ist, wird dieser mit abgeriebener **Zitronenschale** und etwas **Zitronensaft** abgeschmeckt.

2. SCHRITT

Tomaten und **Avocado** in Streifen schneiden. Die **Avocado** mit **Zitronensaft** beträufeln, um zu vermeiden, dass sie oxidiert.

3. SCHRITT

Kerne des **Granatapfels** vorsichtig herauslösen. Alternativ bereits gelöste Kerne verwenden (beispielsweise als TK-Ware aus dem Supermarkt). **Johannisbeeren** vom Stiel lösen und waschen.

4. SCHRITT

Die Poké Bowl mit allen Zutaten zusammenstellen.

5. SCHRITT

Getoppt wird die Bowl mit dem **Herta Saftschinken -25 % Kochsalz**. Diesen zunächst halbieren und danach gerollt auf die Bowl verteilen.

6. SCHRITT

Die Bowl abschließend mit einem Hauch **Sojasauce**, **Pfeffer** und **Leinsamen** abschmecken. Je nach Belieben kann noch mit **Zitronensaft** gewürzt werden.

GUTEN APPETIT

Unser Tipp: Je nach Saison können verschiedene Zutaten verwendet werden.

Nährwerte pro Portion

Energie	1564 kJ / 373,8 kcal
Fett	8,6 g
Kohlenhydrate	59,1 g
Eiweiß	12,5 g