

# 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 herzhaftes 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               |