

# Hagen Gnote

Das Beste fürs Kochen und Genießen



# Poké Bowl

traditionell hawaiianische Gerichte



# HAGEN GROTE – WISSENSWERTES POKÉ BOWL – NEUER FOOD UND LIFESTYLE TREND

Ausgehend von traditionellen hawaiianischen Gerichten hat uns über die USA ein neuer Food Trend erreicht. Auf den Hawaii-Inseln im Pazifik werden für diese bei uns innovative Zubereitungsart alle Zutaten klein geschnitten und in einer einzigen Schale serviert (Poké = geschnitten, Bowl = Schale/Schüssel).

Die aktuellen Rezepte gehören bei uns eher zum modernen Lifestyle, als zur europäischen Küche. Unterschiedlichste Trends wie „health food, clean eating, low carb, vegan“ mit viel frischen, wenig veränderten gesunden Zutaten verbinden sich in den Rezepten zu einem bunten Mix. Grundideen der traditionellen sowie der aktuellen hawaiianischen Küche sind jedoch bestimmend für Zutaten und Zubereitungsformen. Unterschiedliche Texturen und Geschmackskomponenten weisen auf einen starken asiatischen Einfluss hin. Das ist kein Wunder, denn nur noch knapp 8 % der Bevölkerung aller Hawaii-Inseln sind ursprüngliche Polynesier, 42 % jedoch japanisch-philippinischer Herkunft.

Poké Bowl Rezepte lassen sich je nach vorhandenen Grundzutaten und persönlichen Vorlieben als einzelne Komponenten wie aus einem Baukasten individuell zusammenstellen. Basis können sättigende Zutaten wie Sushi-Reis, Quinoa, japanische Somen-Nudeln oder weniger kalorienreich ein Salatbett sein. Es folgen unterschiedliche frische, rohe oder gegarte Gemüse. Hinzu kommen geschmacklich, aber auch optisch attraktive Komponenten exotischer Früchte wie Avocado, Passionsfrucht, Papaya und verschiedene Nüsse.

Traditionelle Eiweißquellen auf Hawaii sind roher gewürfelter Fisch (Thunfisch, Mahi Mahi Goldmakrele, gegarter Oktopus, Meeresfrüchte), aber auch gebratene Hähnchenbrust.

Zu Variationen traditioneller Poké-Bowl-Gerichte gesellen sich Produkte und Zubereitungen anderer aktueller Trends wie beispielsweise Sushi oder peruanisch inspirierte Ceviche. In Salsas und Toppings dominieren klar japanische Soja- und Ponzu-Saucen, Juzu-Saft (japanische Zitrusfrucht), Algenflocken, Furikake (japanische Gewürzmischung), Wasabi-Mayonnaise, Mango-Sauce, Reissessig, Sesamöl, Limetten und Chili.

Typisch sind die geschmacklich und optisch getrennte Anordnung sowie die gemischte Kalt-Warm-Kombination der Zutaten. Das Mischen unterschiedlicher Komponenten übernimmt erst beim Verzehr der Esser. Hagen Grote Poké Bowl Rezepte respektieren ebenso die hawaiianischen Ursprünge wie Ansprüche der modernen Hochküche, aber auch die anerkannten Erkenntnisse gesunder Ernährung. In Anlehnung an die Tradition hawaiianischer Tätowierkunst entstanden die original Dekore der Bowls.





# GARNELEN-PAPAYA-POKÉ BOWL

## Zutaten für 4 Personen

### Garnelen und Papaya

2 Knoblauchzehen  
300 g Garnelenschwänze,  
roh, geschält  
2 EL Avocado-Öl  
1 Frühlingszwiebel  
Salz, Pfeffer  
3 Avocados  
1 reife Papaya

### Papayakern-Dressing

1 Ei  
Papayakerne  
Saft von ½ Zitrone  
100 ml Avocado-Öl  
1 TL Zucker  
Salz, Pfeffer

### Außerdem

4 Bowls  
2 Romanalatherzen  
einige essbare Blüten

## Zubereitung

### Garnelen und Papaya

**1** Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Mit den Garnelenschwänzen in heißem Avocado-Öl ein bis zwei Minuten unter Schwenken auf lebhafter Flamme braten. Sobald die Garnelen schön rot gefärbt sind, sofort vom Feuer nehmen, damit sie nicht zäh werden, und erkalten lassen. Mit fein geschnittenen Frühlingszwiebelringen mischen, salzen und pfeffern.

**2** Die Avocados halbieren, Kerne auslösen und das ausgelöste Fruchtfleisch würfeln. Papaya halbieren, Kerne für das Dressing auslösen und beiseitestellen. Das Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher zu schönen Kugeln formen. Restliches Fruchtfleisch aufbewahren.

### Papayakern-Dressing

**1** Das Ei genau 6 Minuten kochen, gründlich abschrecken und pellen. Mit Papayakernen, etwas Papayafruchtfleisch, Zitronensaft, Avocado-Öl, Zucker, Salz und Pfeffer im Mixer pürieren. Papayakerne dabei bis zur Konsistenz geschroteter Pfefferkörner zerkleinern.

### Fertigstellen und Anrichten

Romanalat in Blätter teilen, waschen, trocknen und in den Bowls hübsch anordnen. Die Garnelen-Fruchtfleisch-Mischung zufügen und mit Papayakern-Dressing überziehen. Mit essbaren Blüten garnieren.

MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:

**Hawaiianische  
Poké Bowls**  
4 Stück  
Nr. 149H04B  
Nr. 149H04SW  
**39,95 €**



**Avocadoöl**  
Mildes Aroma  
0,5 ml  
Nr. 661G02  
**19,95 €**  
(€3,99/100 ml)



**Vario-Pürierstab**  
5 Geschwindigkeitsstufen  
Nr. 386G01  
**69,95 €**





# CEVICHE-POKÉ BOWL

## Zutaten

### Zutaten für 4 Personen

400 g Thunfisch, Sushi-Qualität  
Salz, Pfeffer  
1 Bund Koriander  
1 rote Chilischote  
4 Limetten  
3 Tomaten  
1 rote Zwiebel  
2 Stangen Bleichsellerie  
1 rote Paprika  
Salz, Pfeffer

### Außerdem

4 Bowls  
Cashew-Kerne  
2 EL Sesamöl

## Zubereitung

### Ceviche-Poké Bowl

**1** Thunfisch 10 Minuten im Tiefkühlfach vorkühlen, damit er sich besser schneiden lässt. In 1 cm kleine Würfel schneiden, salzen und pfeffern. Korianderblättchen waschen, trocknen, von den Stängeln zupfen und hacken. Chilischote halbieren, entkernen und fein zerkleinern. Koriander, Chili und den ausgepressten Saft der Limetten mit den Thunfischwürfeln mischen. Die Säure der Limetten denaturiert nun wie beim Kochen das Eiweiß im Fisch. Nach 30 Minuten sind die Thunfischwürfel knapp „gar“.  
**2** Stängelansätze der Tomaten herausschneiden und Tomaten auf der gegenüberliegenden Seite kreuzweise einritzen. Jede Tomate einzeln nacheinander in sprudelnd kochendem Wasser 15 Sekunden blanchieren. Enthäuten, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch grob hacken. Die Zwiebel schälen und in sehr feine Ringe schneiden. Vom Bleichsellerie die Fäden abziehen, Stangen einmal längs halbieren und in Würfel schneiden. Paprika halbieren, Stängelansatz, Scheidewände und Kerne entfernen. Die Hälften halbieren und das Fruchtfleisch in 1 cm dünne Streifen schneiden.

### Fertigstellen und Anrichten

Das klein geschnittene Gemüse salzen und pfeffern. Mit grob gehackten Cashew-Kernen und dem Sesamöl gemischt in die Bowls verteilen. Thunfisch-Ceviche auf die Gemüse geben.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:

### Schälmesser-Klassiker

Superscharf und  
fein geschliffen  
Nr. 027L01  
Nr. 006H01  
**8,95 €**



### Hawaiianische Poké Bowls

4 Stück  
Nr. 149H04B  
Nr. 149H04SW  
**39,95 €**



### antibakterielles Holzfiber Schneidebrett

Extrem hartes  
und form-  
stabiles Material  
Nr. 169H04S  
Nr. 169H04L  
**ab 29,95 €**





# WEISSER THUNFISCH-POKÉ BOWL

## Zutaten für 4 Personen

### Weißer Thunfisch-Poké Bowl

400 g dicke weiße Bohnen, im Glas  
250 g weißer Thunfisch, im Glas  
3 Stangen Bleichsellerie mit dem Grün  
2 Frühlingszwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
1 TL Zucker  
Salz, Pfeffer  
1 Limette  
4 EL Olivenöl

### Außerdem

4 Bowls  
Frittierte Süßkartoffel- und Rote Bete-Veggie-Chips  
Selleriegrün

## Zubereitung

### Weißer Thunfisch-Poké Bowl

**1** Bohnen und Thunfisch abtropfen lassen. Thunfisch in 1 cm große Würfel schneiden. Bleichselleriestangen waschen, die Fäden abziehen und die Stangen in 1 cm große Stücke teilen. Vorhandenes Blattgrün aufbewahren. Frühlingszwiebeln mit dem Grün in feine Ringe aufschneiden.  
**2** Knoblauch pellen und fein hacken. Mit Zucker, Salz, Pfeffer, Olivenöl und dem Saft der Limette zu einer Vinaigrette verrühren. Alle Zutaten mit der Vinaigrette mischen und eine Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

### Fertigstellen und Anrichten

Weißer Thunfisch-Bohnenmischung in die Bowls verteilen. Rote und gelbe Veggie-Chips abwechselnd am Rand herum leicht überlappend anordnen. Selleriegrün grob zerkleinert darüber streuen.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:

### Natives Olivenöl extra virgen

0,75 Liter Flasche  
Nr. 981H06  
**21,95 €**  
(€ 29,27/l)



### Seltener weißer Angelthunfisch

Glas à 227 g  
Nr. 627Q01  
**11,50 €**  
(5,07 €/100 g)



### Hawaiianische Poké Bowls

4 Stück  
Nr. 149H04B  
Nr. 149H04SW  
**39,95 €**





# LACHS-POKÉ BOWL

## Zutaten für 4 Personen

### Lachs-Poké Bowl

170 g Sushi-Reis  
Salz  
350 g Lachsrückenfilet, ohne Haut, in Sushi-Qualität  
½ rote Chilischote  
2 EL Sesamöl  
3 EL japanische Sojasauce  
2 Frühlingszwiebeln  
2 EL Sesam, hell und/oder dunkel  
2 Schalotten  
Mehl  
4 EL Pflanzenöl  
3 Knoblauchzehen  
1 Avocado

### Außerdem

4 Bowls  
Kresse

## Zubereitung

### Lachs-Poké Bowl

**1** Sushi-Reis unter fließendem Wasser waschen, bis das Wasser unten klar herausläuft. Mit 200 ml Wasser und einem gestrichenen TL Salz in einem Topf aufkochen und bei geschlossenem Deckel auf ganz kleiner Flamme 15 Minuten simmern lassen. Vom Feuer nehmen und mit einem Küchentuch zwischen Deckel und Topf 10 Minuten ausdämpfen. Zum Abkühlen aufgelockert auf einen Teller geben.

**2** Lachsrückenfilet im Tiefkühlfach 10 Minuten vorkühlen, damit es sich besser schneiden lässt. In 1 cm kleine Würfel schneiden und salzen. Chilischote entkernen und in sehr feine Würfelchen schneiden. Mit Sesamöl, Sojasauce und fein geschnittenen Frühlingszwiebeln mischen. Die Lachswürfel darin im Kühlschrank mindestens eine Stunde marinieren.

**3** Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis er zu duften beginnt. Schalotten pellen, in gleichmäßige, sehr dünne Ringe schneiden und in wenig Mehl wenden. In einer Pfanne in Öl hellbraun frittieren. Knoblauchzehen in dünne Scheiben geschnitten zu den Zwiebelringen geben und eine halbe Minute andünsten. Beides auf Küchenpapier entfetten. Avocado entkernen, aus der Schale lösen und würfeln.

### Fertigstellen und Anrichten

Reis in die Bowls geben und Lachswürfel darauf verteilen. Avocadowürfel und frittierte Zwiebelringe mit dem Knoblauch zufügen. Sesam darüber streuen und mit Kresse garnieren.

MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZPT. EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:

**Hawaiianische Poké Bowls**  
4 Stück  
Nr. 149H04B  
Nr. 149H04SW  
**39,95 €**



**Traditionelle Soja-Sauce**  
145ml  
Nr. 149H08  
**21,95 €**  
(€ 15,14/100 ml)



**Reiskocher-Vollautomat**  
Ohne Rühren und Nachgießen  
Nr. 088X01  
**69,95 €**





# SOMEN-NUDELSALAT-POKÉ BOWL

## Zutaten für 4 Personen

### Somen-Nudelsalat-Poké Bowl

200 g japanische Somen-Nudeln  
200 g Geflügelbrust  
2 EL helles Sesamöl  
200 g gekochter Schinken ohne Fettrand  
Salz, Pfeffer  
6 Stangen grüner Spargel  
1 Stange Bleichsellerie  
12 Perino-Tomaten (halbgetrocknete süße Mini-Tomaten in Öl)

### Außerdem

4 Bowls  
5 EL Mayonnaise  
1 ½ TL Wasabi-Paste

## Zubereitung

### Somen-Nudelsalat-Poké Bowl

**1** Somen-Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser (10 g Salz/Liter) nach Packungsangabe al dente garen. Sofort unter kaltem Wasser abschrecken, etwas abtropfen und noch leicht feucht erkalten lassen. Geflügelbrust von Haut und Fett befreit in hellem Sesamöl (dunkles Sesamöl darf nicht hoch erhitzt werden) gar braten. Die erkaltete Geflügelbrust und den gekochten Schinken in 1 cm dünne und 4 cm lange Streifen aufschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.  
**2** Vom grünen Spargel das holzige Ende abschneiden und den unteren Teil schälen. Spargelstangen in 4 cm lange Stücke schneiden, in Salzwasser (10 g Salz/Liter) 6 Minuten kochen und unter kaltem Wasser abschrecken. Bleichselleriestange von Fäden befreien, einmal längs halbieren und in Würfel aufschneiden. Perino-Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen.

### Fertigstellen und Anrichten

Somen-Nudeln in die Bowls verteilen. Geflügelbrust und Kochschinken mischen und auf einer Seite der Bowls platzieren. Spargel, Bleichsellerie und Perino-Tomaten auf der anderen Hälfte dekorativ anordnen. Mayonnaise und Wasabi-Paste mischen und in die Mitte der Bowls geben.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:

### Handa Sömen Nudeln

Handgemachtes  
Original aus  
Japan, 300 g  
Nr. 149H07  
**14,95 €**  
(€ 4,98/100 g)



### Hawaiianische Poké Bowls

4 Stück  
Nr. 149H04B  
Nr. 149H04SW  
**39,95 €**



### Halbgetrocknete Perino-Tomaten

2 Gläser à 280 g, rot  
Nr. 169Z09  
**16,95 €**  
(€ 30,27/kg)





# VEGGIE-BUDDAH-POKÉ BOWL

## Zutaten für 4 Personen

### Gemüse

2 Süßkartoffeln  
1 EL Speisestärke  
2 TL Rosmarin, fein gehackt  
Avocado-Öl  
Salz, Pfeffer  
Paprikapulver  
2 Fenchelknollen  
3 Karotten  
Zucker  
Saft von 1 Zitrone

### Salsa

3 cm Ingwerwurzel  
1 Chilischote  
50 ml Sojasauce  
100 ml Gemüsebrühe  
Saft von 1 Limette  
3 EL Sesamöl

### Außerdem

4 Bowls  
gemischte Blattsalate  
100 g Macadamia-Nüsse  
Fenchelgrün  
Korianderblättchen

## Zubereitung

### Veggie-Buddah-Poké Bowl

**1** Süßkartoffeln schälen und in 1 cm dünne Pommes frites schneiden. Eine Stunde in eine Schale mit Wasser geben, um etwas Stärke herauszulösen. Abgießen und mit einem Küchentuch gut trocknen. Damit sie besonders knusprig werden, in einer Schale mit Speisestärke mischen.  
**2** Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, sodass sie nebeneinander, jedoch nicht übereinander liegen. Mit fein gehacktem Rosmarin bestreuen und Avocado-Öl darüber träufeln. Im vorgeheizten Ofen bei 220 °C (Umluft 200 °C) in 20-25 Minuten knusprig backen. Zum Ende der Backzeit darauf achten, dass sie nicht zu stark bräunen. Mit Salz und Paprikapulver würzen.  
**3** Fenchelknollen putzen und so halbieren, vierteln und achteln, dass immer der restliche Strunk die Blattschalen zusammenhält. Das gewaschene Fenchelgrün fein hacken und aufbewahren. Karotten schälen und schräg in Scheiben aufschneiden. Fenchelachtel und Karottenscheiben in Wasserdampf oder leicht gesalzenem Wasser al dente garen. Mit Zucker, Salz, Pfeffer würzen und Zitronensaft darüber träufeln. Die Gemüse warm halten.  
**4** Für die Salsa Ingwerwurzel frisch reiben, die Chilischote entkernen und fein hacken. Beides mit Sojasauce, Gemüsebrühe, dem Saft der Limette und Sesamöl mischen.

### Fertigstellen und Anrichten

Salatbett in die Bowls verteilen, halbierte Macadamia-Nüsse zufügen. Auf das Salatbett getrennt nebeneinander Süßkartoffel, Fenchel und Karottenscheiben anordnen. Die Sauce über das noch warme Gemüse geben, gehacktes Fenchelgrün und Korianderblättchen darüber streuen.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZPT. EINFACH KLIKEN UND DIREKT BESTELLEN:

### Stempel-Mandoline

Verarbeitet Obst, Gemüse,  
Süßkartoffeln  
Schneidet Scheiben,  
Stifte, Würfel  
Nr. 389H04  
39,95 €



### Hagen Grote Gemüse-

Consommés  
1 Glas à 720 ml  
Nr. 306G03  
8,95 €  
(€ 12,43/l)



### Hawaiianische

Poké Bowls  
4 Stück  
Nr. 149H04B  
Nr. 149H04SW  
39,95 €





# PROBIEREN SIE AUCH



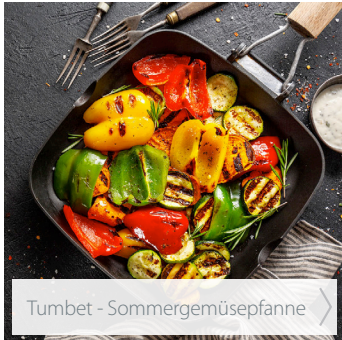
Mediterraner Artischockensalat >



Blue Cobia Sashimi usuzukuri >



Blue Cobia Edelfisch in Zitronensauce mit Spaghetti >



Tumbet - Sommergemüsepfanne >



Bohnensalat mit weißem Thunfisch und Stangensellerie >



In Kokosmilch pochierter Low Carb Geflügelbrust mit Spargel >



Artischocken mit Garnelen >



Mejillones a la Vinagreta - Miesmuscheln in Vinaigrette >



Habas con atun - Dicke Bohnen mit Thunfisch >

Noch mehr Rezeptideen finden Sie auf [hagengrote.at](https://www.hagengrote.at)