

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
Fr. 59,95



Avocadoöl
Mildes Aroma
0,5 ml
Nr. 661G02
Fr. 31,95
(6,39 CHF/
100 ml)



Vario-Pürierstab
5 Geschwindigkeitsstufen
Nr. 386G01S
Fr. 109,95



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
Fr. 13,95



Hawaiianische Poké Bowls

4 Stück
Nr. 149H04B
Nr. 149H04SW
Fr. 59,95



antibakterielles Holzfiber Schneidebrett

Extrem hartes
und form-
stabiles Material
Nr. 169H04S
Nr. 169H04L
ab Fr. 44,95



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

Weisse 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
Fr. 36,95
(49,27 CHF/1 l)



Seltener weisser Angelthunfisch

Glas à 227 g
Nr. 627Q01
Fr. 19,95
(8,79 CHF/
100 g)



Hawaiianische Poké Bowls

4 Stück
Nr. 149H04B
Nr. 149H04SW
Fr. 59,95



LACHS-POKÉ BOWL

Zutaten für 4 Personen

Lachs-Poké Bowl

170 g Sushi-Reis
Salz
350 g Lachsrückenfleisch, 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 Lachsrückenfleisch 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. Avocadwürfel 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
Fr. 59,95



Traditionelle Soja-Sauce
145ml
Nr. 149H08
Fr. 29,95
(20,66 CHF/100 ml)



Reiskocher-Vollautomat
Ohne Rühren und Nachgiessen
Nr. 088X01
Fr. 109,95



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
Fr. 22,95
(7,65 CHF/100 g)



Hawaiianische Poké Bowls

4 Stück
Nr. 149H04B
Nr. 149H04SW
Fr. 59,95



Halbgetrocknete Perino-Tomaten

2 Gläser à 280 g, rot
Nr. 169Z09
Fr. 26,95
(48,13 CHF/1 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 REZEP. EINFACH KLIKEN UND DIREKT BESTELLEN:

Stempel-Mandoline

Verarbeitet Obst, Gemüse,
Süsskartoffeln
Schneidet Scheiben,
Stifte, Würfel
Nr. 389H04
Fr. 64,95



Hagen Grote Gemüse-

Consommés
1 Glas à 720 ml
Nr. 306G03
Fr. 14,95
(20,76 CHF/1 l)



Hawaiianische

Poké Bowls
4 Stück
Nr. 149H04B
Nr. 149H04SW
Fr. 59,95



PROBIEREN SIE AUCH



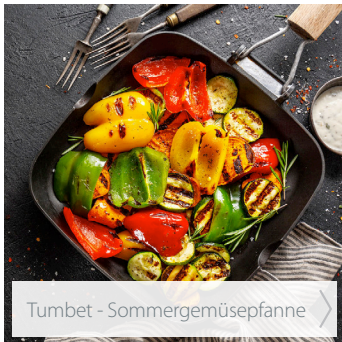
Mediterraner Artischockensalat >



Blue Cobia Sashimi usuzukuri >



Blue Cobia Edelfisch in Zitronensauce mit Spaghettini >



Tumbet - Sommergemüsepfanne >



Bohnsalat mit weissem Thunfisch und Stangensellerie >



In Kokosmilch pochierte 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.ch](https://www.hagengrote.ch)