

# Poké Bowl mit Gabelrollmops

## Rezept für 4 Personen

### Zutaten:

8-12 Gabelrollmöpfe

400gr. Edamamebohnen / Sojabohnen

200gr. Champignons, frisch

1 Bund Frühlingslauch

2 Karotten

100gr. Kimchi (asiatischer fermentierter Weißkohl)

2 Kochbeutel Uncle Benz Parboiled und Vollkornreismix

50gr. Sesam, weiß

3-4 Limetten

100ml Rapsöl

20ml Sesamöl

10ml Fischsoße

2 EL Schmand

### Vorbereitung:

Jeden Rollmops in 2 gleichgroße Ringe schneiden und die Holzspieße entfernen.

Die Edamame und den Reismix in separaten Töpfen und in Salzwasser kochen, bis sie gar sind.

Den Frühlingslauch und die Champignons waschen, den Lauch in feine Ringe schneiden, die Champignons in Scheiben. Die Karotten schälen und entweder in feine Scheiben schneiden oder einfach über die grobe Seite einer Vierkantreibe hobeln.

Den Kimchi in mundgerechte Stücke schneiden.

Für das Dressing den Saft und den Abrieb der Limetten mit den restlichen Ölen, Fischsoße und Schmand in ein kleines Weckglas oder Flasche mit Deckel geben und schütteln, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Den Sesam in einer Pfanne leicht anrösten.

### Anleitung:

Den Reis in eine große Schale geben und obendrauf, in einzelnen Sektionen, alle vorbereiteten Zutaten anrichten. Den Rollmops mittig legen, das Dressing über das Gemüse gießen und zum Schluss den gerösteten Sesam über alles streuen.

**Genusstipp:**

Wer bereits eingelegtes Gemüse, Oliven oder auch Früchte verwendet, spart sich die Vorbereitung und verleiht dem Gericht noch mehr Geschmacksrichtungen.