

## Makrobiotische Poke Bowl

Zubereitungszeit **30 Minuten**

Kalorien pro Portion **676**



### Zutaten für 4 Personen

300 g Quinoa  
500 g Thunfischsteaks  
200 ml Kikkoman Sauce für Poke Bowls  
200 g rote Beete  
200 g Rübstiel  
60 g Karotten  
40 g Röstzwiebeln  
60 ml Sushi-Reisessig  
10 g Dillblätter  
Salz

1. Tofu in kleine, mundgerechte Stücke schneiden und mit Kikkoman Sauce für Poke Bowls vermengen.
2. Marinieren lassen, während Sie den Rest vorbereiten. Quinoa waschen und in einem Topf mit reichlich Salzwasser bei mittlerer Hitze gemäß Packungsanweisung kochen, normalerweise 10-12 Minuten.
3. Die Hitze abschalten, Quinoa abgießen und wieder in den Topf geben, zudecken. Quinoa nach 5-10 Minuten mit einer Gabel auflockern und warmhalten.
4. In der Zwischenzeit Rübstiel waschen, die Stielenden abschneiden und in den Dampfgarer geben.
5. Bei starker Hitze zugedeckt 4-5 Minuten dämpfen.
6. 1 Minute unter kaltem Leitungswasser abschrecken, dann mit etwas Salz würzen.
7. Wenn Sie keinen Dampfgarer haben, ein Sieb in einem Topf mit gut schließendem Deckel verwenden.
8. Das Wasser im Topf regelmäßig auffüllen.
9. Wenn Sie keinen Rübstiel finden können, verwenden Sie Brokkoliröschen, die in kleine mundgerechte Stücke geteilt sind.
10. Karotte in feine Stifte schneiden.

11. Nutzen Sie gegebenenfalls einen Hobel. Sushi-Reisessig in einer kleinen Pfanne zum Kochen bringen und über die Karottenstifte gießen. Abkühlen lassen.
12. Die gekochte rote Beete in feine Halbmonde schneiden.
13. Mit etwas Salz würzen. Sie können auch Ihre eigene rote Beete im Voraus kochen: ungeschälte rote Beete in Aluminiumfolie wickeln und im Ofen bei 180 °C weich garen, bis sie leicht mit einer Gabel eingestochen werden kann.
14. Dies dauert in der Regel 90 Minuten, je nach Größe der roten Beete kann es auch bis zu 2 Stunden dauern.
15. Schälen und bis zum Gebrauch kühl lagern. Dillblätter grob hacken.
16. Quinoa auf 4 Schüsseln verteilen.
17. Die gleiche Menge aller anderen vorbereiteten Zutaten im Uhrzeigersinn auf das Quinoa in den Schüsseln verteilen: Dill, rote Beete-Halbmonde, mariniertes Tofu mit Sauce, Rübstieler und weitere rote Beete-Halbmonde.
18. Karottenstifte in der Mitte anrichten, mit den Röstzwiebeln bestreuen.
19. Auf Wunsch mit mehr Kikkoman Sauce für Poke Bowls beträufeln und sofort servieren.

**Guten Appetit!**