

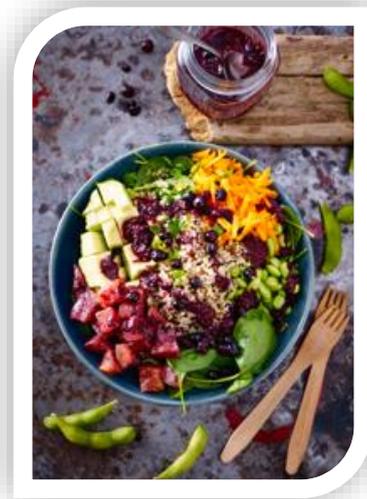


# Poke Bowl mit wilden Blaubeeren

---

## Zutaten für 4 Personen:

600 g tiefgefrorene wilde Blaubeeren aus Kanada  
300 g tiefgefrorene Edamame  
200 g buntes Quinoa  
2 TL Chilipaste  
2 TL Sojasoße  
6 TL Sesamöl  
2 TL ungeschälter Sesam  
6 TL Reissessig  
600 g Lachsfilet ohne Haut in Sashimi Qualität  
300 g Möhren  
200 g Babyspinat  
2 Lauchzwiebeln  
2 Avocado



## Zubereitung:

1. Blaubeeren und Edamame antauen lassen. Quinoa nach Packungsanweisung kochen, abgießen und abkühlen lassen. Die Hälfte der Blaubeeren mit einem Pürierstab fein pürieren. Blaubeerpüree mit Chilipaste, Sojasoße, Sesamöl, Sesam und Reissessig verrühren.
2. Lachs waschen, trockentupfen und in Würfel (ca. 1 x 1 cm) schneiden. Hälfte der Blaubeermarinade über die Lachswürfel geben und den Lachs für ca. 15 Minuten darin marinieren.
3. Inzwischen Möhren schälen und grob raspeln. Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Avocado halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und würfeln.
4. Alle Zutaten in vier Schalen anrichten. Die restlichen Blaubeeren und übrige Blaubeer-Marinade darauf verteilen.

**Zubereitungszeit:** ca. 45 Minuten

## Nährwerte pro Portion:

Energie: 670 kcal / 2810 kJ  
Eiweiß: 26 g  
Fett: 35 g  
Kohlenhydrate: 53 g