

Lust auf eine leckere Bowl?

BEI UNS GIBT'S DAFÜR EIN REZEPT. DAS ORIGINAL GIBT'S IM RESTAURANT 77.

Bowls liegen voll im Trend. Die Kombination von gegarten und frischen Zutaten macht die Bowl zu einem erfrischend-leckeren Geschmackserlebnis für den großen und kleinen Hunger. In der obersten Etage des neuen Lifestylehauses bietet das Restaurant 77 neben klassischen Gerichten auch leckere Bowls mit Fleisch, Fisch und Gemüse. Als genussvolle Auszeit in angenehmer Atmosphäre oder in der Mittagspause als Take-away. Und für alle Foodies, die gerne mal selbst eine trendige Bowl kochen wollen, gibt's hier ein leckeres Rezept von Küchenchef Clemens zum Nachkochen:

SPICY TUNA BOWL ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Sushi Reis

250 g Reis (2x Waschen)

In 350 ml Wasser mit

1 Prise Salz kochen.

Kochzeit 15 min

Ruhezeit 20 min (Reis mit einem Tuch bedecken)

Marinade Sushi Reis

50 ml Reisessig

1 Prise Salz

25 g Zucker

Alle Zutaten zusammenrühren und unter den gekochten Reis mischen.

Limejuice Dressing

50 ml Limejuice,

20 ml Olivenöl,

1 Prise Salz

1 Prise grober Bunter Pfeffer

Alle Zutaten für das Dressing zusammenrühren. Das Dressing kommt ganz zum Schluss über den Reis und die Toppings, kann aber auch separat in einer Schale serviert werden.

Sriracha Mayo

Mayonaise aus 2 Eigelb + 200 ml Öl,

20 ml Reisessig

30 ml Sriracha (Thailändische Chilisauce)

Alle Zutaten vermischen. Die Mayo wird zusammen mit den Toppings in der Bowl platziert.

Thunfisch

Ca. 400 g frischer Thunfisch im Ganzen (Sushi-Qualität)

Marinade:

50 ml Sojasauce

10 ml Orangensaft

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

Zutaten für die Marinade verrühren. Thunfisch einlegen und in schwarzem geröstetem Sesam rollen.

Dann den Fisch in wenig Öl von jeder Seite kurz anbraten, sodass der Kern roh bleibt. Dünn aufschneiden, zusammen mit den Toppings auf dem Reis in der Bowl anrichten und genießen.

Toppings:

Avocado, Kirschtomaten, Gurke, Edamame Sriracha, Sesam

