

Enten Poke Bowl

Zutaten für 4 Personen:

400	Sanft gegartes Entenfleisch aus der Keule oder übrig gebliebene Stücke vom Entenbraten
1 TL	gerösteter Sesam
2 TL	Sojasauce
2 TL	Terijakisauce
100g	frische Ananas gewürfel
100g	marinierte Gurken
100g	marinierter Kürbis
400g	BBQLinsen
1 Stange	Frühlingslauch

- Die BBQ Linsen in einer Schale mittig anrichten
- Das Entenfleisch in kleine Stücke schneiden und mit Sojasauce, Terijakisauce und Sesam vermengen und auf dem Quinoa anrichten
- Die Lauchzwiebeln fein schneiden und die Kirschtomaten vierteln.
- Anschließend jeweils in eine Ecke der Bowl die Ananas, Lauchzwiebeln, Gurken und Kürbis drauflegen.
- Als Topping die gerösteten Cashewkerne auf die Bowl streuen.