

UNSER MONATSHIT

IM AUGUST

Sommer Poké Bowl

Lachs | Thai Dressing | Edamame | Quinoa | Rotkabis

Chia-Samen | Rauchmandeln | Gurken | Mais | Hirtenkäse

Ei | Melone

CHF 21.50.-

Inklusive Tagessuppe oder Salat

Geschichte und Herkunft

Eine Poké Bowl ist ein hawaiianisches Gericht mit Wurzeln in der japanischen Küche. "Poké" bedeutet "in Stückchen schneiden" auf Hawaiianisch und bezieht sich auf den in Würfel geschnittenen Fisch, der zusammen mit Reis oder anderen Stärkebeilagen, Dressing, Gemüse und Früchten serviert wird.

Die Poké Bowl wurde ursprünglich von Fischern als schnelle Mahlzeit aus frisch gefangenem Fisch, Meeresalgen und anderen lokalen Zutaten zubereitet. Im Laufe der Zeit hat sich Poké zu einem beliebten Gericht entwickelt, das heute weltweit bekannt ist.

Vorteile einer Poké Bowl

Neben ihrem köstlichen Geschmack bietet die Poké Bowl auch viele gesundheitliche Vorteile. Sie ist reich an Omega-3-Fettsäuren aus dem Fisch, die gut für das Herz-Kreislauf-System sind, sowie an Ballaststoffen und Vitaminen aus frischem Gemüse wie Gurken, Rotkabis, Quinoa und Edamame. Diese Kombination macht sie zu einer leichten, aber nahrhaften Mahlzeit, perfekt für einen warmen Sommertag.