



In der Schüssel zuoberst und derzeit hoch im Kurs: Poke



Tipp von Esther Kern



Poke und Poke Bowls haben sich in den letzten Jahren ihren Platz in unseren Küchen erobert. Sie sind quasi die hawaiianische Version von Sushi. Entstanden ist Poke dort, wo der Fisch ganz frisch ist, nämlich bei den Fischern selber. Sie schnitten Reste von Fischen klein und marinierten diese mit Sauce. Das kennen wir bereits vom südamerikanischen Ceviche.

Die Fischer assen die Fischstücke nach und nach. Und irgendwann wurde daraus quasi die Nationalspeise von Hawaii. Bei der Poke-Bowl liegen die marinierten Fischstücke auf Reis. Dazu gibt es verschiedene



Toppings. So etwa Avocado, Kräuter, Sesamsamen. Übrigens: Ein ganz ähnliches Gericht kennt man wiederum in Japan mit dem Donburi.

Die Vielfalt an möglichen Toppings für den Reis, sowohl in Hawaii wie auch in Japan, lädt in heutiger Zeit geradezu dazu ein, die Ursprungszutat, also den Fisch, auch mal wegzulassen. Falls Sie das probieren möchten: Spielen Sie mit Dressings und mit Sojasauce, mit Frucht und mit Gemüse. Wer es deftig mag, darf sich durchaus auch ein vollmundiges und aromatisches Topping zusammenstellen, beispielsweise eine mit Wasabi aromatisierte Mayonnaise.

Eine tolle Variante für vegetarisches Poke habe ich übrigens auf dem Blog [www.101cookbooks.com](https://www.101cookbooks.com/watermelon-poke-recipe) ((Link <https://www.101cookbooks.com/watermelon-poke-recipe>)) gefunden. Die bekannte US-Bloggerin und Buchautorin Heidi Swanson schlägt vor, Wassermelonenwürfel analog Poke mit einem Dressing anzumachen. Optisch kommt das dem Thunfisch sehr nahe. Und geschmacklich bringt es uns ganz einfach den Sommer auf den Teller.