

the flow

EXCELLENT FOOD BAR & EVENTS

POKE BOWLS

FRISCH ■ GESUND ■ AROMATISCH

Poke ist ein hawaiianisches Gericht und bedeutet so viel wie "in kleine Stücke schneiden".

Bei diesem erfrischenden Trendgericht verschmilzt die japanische Küche – Sushi Reis und roher Fisch - mit der Küche von der Westküste Amerikas - frische Früchte und Gemüse, wie Mango, Avocado und Ananas.

Die Zutaten der Poke Bowls variieren vielfältig, so dass wir im Restaurant the flow auch saisonale und regionale Produkte verarbeiten können.

WEIN

Zu unseren Poke Bowls empfehlen wir leichte und frische Weine, welche von ihrem Charakter her mit den asiatischen Geschmacksnoten harmonieren.

Beef	Cornalin "Soleil d'or" AOC 2016
Salmon, Chicken, Pork	Jurançon Sec AC 2017, Verdejo Verderrubi DOC 2016, Rosé de Pinot Noir VdP 2017
Tofu	Jurançon Sec AC 2017, Rosé de Pinot Noir VdP 2017

BEEF ■ Rindfleisch-Streifen kurz gebraten

Soja-Ingwer-Dressing
Mango ■ Gurke ■ Tomate
Rote Zwiebel ■ Koriander
Cashew Nuss ■ Sushi-Reis

33.5

SALMON ■ Lachs-Würfel roh

Orangen-Sesam-Dressing
Papaya ■ Avocado ■ Frühlingzwiebel
Rande ■ Rettich-Spaghetti
Sesamsamen ■ Sushi-Reis

31.5

CHICKEN ■ Pouletbrust-Würfel gebraten

Soja-Ingwer-Dressing
Sojabohne ■ Tomate ■ Karotte
Avocado ■ Ananas ■ Granatapfel
Cashew Nuss ■ Sushi-Reis

31.5

CRISPY PORK ■ Knusprige Schweinebauch-Würfel

Karamell-Sesam-Mantel
Soja-Ingwer-Dressing
Mango ■ Gurke ■ Tomate
Rote Zwiebel ■ Koriander
Cashew Nuss ■ Sushi-Reis

31.5

TOFU ■ geräuchert ■ vegetarisch

Soja-Ingwer-Dressing
Mango ■ Gurke ■ Tomate
Rote Zwiebel ■ Koriander
Cashew Nuss ■ Sushi-Reis

26.5

