



**Bunte Abwechslung:** Aus unzähligen frischen Zutaten können immer wieder neue Bowls gemixt werden

**H**awaii liegt direkt an der Binnenalster: In der Hamburger Innenstadt, am Ballindamm im „Mercedes me“-Store, hat Sternekoch Karlheinz Hauser mit „Poké You“ ein Restaurant eröffnet, in dem sich alles um den neuesten Food-Trend aus der entlegensten Inselgruppe der Welt dreht – die „Poké Bowls“. Das von der japanischen Küche beeinflusste hawaiianische Schüsselgericht ist ideal als Mittagspause oder gesundes Abendessen, auch to go! Der Clou: Jeder Gast stellt sich seine Bowl frei nach Lust und Laune zusammen. Als Basis kommen Reis, Quinoa oder Salat in die Schüssel, dazu nachhaltiger Fisch oder Tofu, Gemüse, Obst oder Superfoods nach Wahl. Abgerundet wird alles mit knackigen Toppings von Kokosnuss-Chips bis zu scharfen

Cashewnüssen und einer Marinade aus exotischen Gewürzen. Wer nicht selbst mixen möchte, entscheidet sich für eine der vier „Signature Bowls“ wie der „Flying Fish Bowl“ mit Lachs oder für die vegetarische „Pink Power Bowl“. Zum Dessert gibt es schneeweißen Frozen Joghurt – oder das neue Mercedes-Cabriolet, das hier in Sichtweite glänzt. („Poké You“ im „Mercedes me“-Store, Ballindamm 17, Hamburg, Tel. 040/69414456, pokeyou.store)

**SITZPLÄTZE** 40 drinnen, 25 draußen  
**BESTER PLATZ** Hochtisch am Fenster mit Blick auf die Alster  
**SPEZIALITÄT** Poké Bowls, Naked Cakes, Frozen Joghurt  
**GETRÄNKESPEZIALITÄT** Lavendel-Limonade  
**PREISNIVEAU** Hauptgerichte von 9,50 bis 14 Euro  
**KÜCHENCHEF** Karlheinz Hauser

## THAI TO YOU!

»Schmeckt nach Urlaub: Bei ‚Konkrua‘ das Lieblingsessen auswählen und die Original-Zutaten aus Thailand kommen lassen, samt Rezept in einer hübschen Bambus-Kochbox.« [konkrua.com](http://konkrua.com)



**Christian J. May**  
 GALA-Food-Chef

Jede Kochbox für Tom Kha & Co. ist für 3-5 Portionen berechnet und kostet ab ca. 14 Euro



## Genuss-CO REIS



**NATUR**  
 Kompost  
 Wildreis  
 Korn-Neutrin  
 Bio-Quinoa  
 zu Gemüse  
 und Fleisch  
 500 g, € 3,99  
 natur



**ROTER**  
 Kreuzreis  
 dem Reispilz  
 reif  
 Piemont  
 Farbtupfen  
 und  
 (Dart)  
 2,30 Euro  
 needfre



**ORIENT**  
 SENSAS  
 Über Hochland  
 reicher  
 reißt  
 mit  
 Aroma,  
 Fisch und  
 Speisen  
 300 g, € 3,99  
 Euro, lot



**WHOLE**  
 Vollkorn  
 aus Indien  
 sig-inter  
 Geschm  
 in Suppe  
 haften A  
 (Tilda, 5  
 ca. 3,70  
 gourmo