

Summer Tuna Bowl mit Avocado auf Limettenreis

Gurken-Radieschen-Salat, Sriracha-Mayo und Teriyakisöße

Family Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 708 kcal • Tag 5 kochen

34



Skipjack Thunfisch
im eigenen Saft



Jasminreis



Limette, gewachst



Frühlingszwiebel



Sesam



Gurke



Radieschen



Sriracha Sauce



Mayonnaise



Teriyakisöße



Avocado



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel, 1 kleinen Topf mit Deckel, 2 kleine Schüsseln und 1 kleine Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Skipjack Thunfisch im eigenen Saft 4	160 g	320 g	320 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Limette, gewachst BR MX PE VN CO GT	1	1	1
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	2	2
Sesam 3	10 g	20 g	20 g
Gurke NL ES	1	1	2
Radieschen NL IT	100 g	150 g	200 g
Sriracha Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Mayonnaise 8 9	25 g	50 g	50 g
Teriyakisoße 11 15	50 ml	50 ml	100 ml
Avocado KE PE MA CO TZ ZA MX CL IL ES	1	2	2

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 660 g)
Brennwert	449 kJ/107 kcal	2963 kJ/708 kcal
Fett	5,10 g	33,64 g
– davon ges. Fettsäuren	0,76 g	4,98 g
Kohlenhydrate	11,49 g	75,78 g
– davon Zucker	2,30 g	15,17 g
Eiweiß	3,72 g	24,52 g
Salz	0,392 g	2,586 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **3**) Sesamsamen **4**) Fisch **8**) Eier **9**) Senf **11**) Soja **15**) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **KE:** Kenia **PE:** Peru **MA:** Marokko **CO:** Kolumbien **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **MX:** Mexiko **CL:** Chile **IL:** Israel **ES:** Spanien **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **GT:** Guatemala **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **IT:** Italien



1 Reis kochen

Erhitze 300 ml [**450 ml** | **600 ml**] **Wasser*** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [**450 ml** | **600 ml**] heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Reis in das kochende **Wasser** rühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und **Reis** mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



2 Gurke schneiden

Limette heiß waschen, 1 TL [**1,5 TL** | **2 TL**] der Schale fein abreiben. **Limette** in 6 Spalten schneiden.

Enden der **Gurke** abschneiden. **Gurke** längs halbieren und in ca. 5 cm lange und 1 cm dicke Stifte schneiden.

Radieschen je nach Größe vierteln oder achteln.

In einer großen Schüssel **Radieschen** und **Gurkenstifte** mit dem **Saft** von 1 [**1,5** | **2**] **Limettenspalte**, 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren.

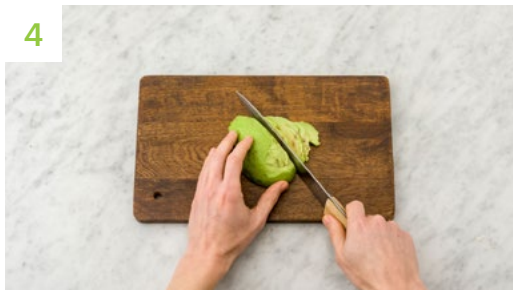


3 Sesam rösten

Sesamsamen in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie Farbe annehmen und duften. Dann zu den **Gurken** in die große Schüssel geben.

Thunfisch mithilfe des Deckels abgießen und in eine kleine Schüssel geben.

Frühlingszwiebel in sehr feine Ringe schneiden und mit dem **Thunfisch** vermengen.



4 Avocado schneiden

In einer zweiten kleinen Schüssel **Mayonnaise** und **Sriracha** (**Achtung: scharf!**) nach Belieben miteinander verrühren. Mit etwas **Salz*** abschmecken.

Avocado halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden.

Mit ein paar Tropfen **Limettensaft** beträufeln.



5 Teriyakisoße kochen

In der kleinen Pfanne aus Schritt 3 **Teriyakisoße**, **Saft** von 1 [**1,5** | **2**] **Limettenspalte** und 50 ml [**75 ml** | **100 ml**] **Wasser*** aufkochen und 1 – 2 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** etwas dicklich wird.



6 Anrichten

Reis nach Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern und den **Limettenabrieb** unterrühren.

Limettenreis, **Thunfisch**, **Gurken-Radieschensalat**, **Avocado** und restliche **Limettenspalten** in **Bowls** oder tiefe Teller verteilen. **Reis** mit **Teriyakisoße** beträufeln und alles mit dem **Srirachadip** genießen.

Guten Appetit!

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

