

Summer Tuna Bowl mit Avocado auf Limettenreis

Gurken-Radieschen-Salat, Sriracha-Mayo und Teriyakisofße

Family Viel Gemüse Thermomix kocht • 708 kcal • Tag 5 kochen

34



Skipjack Thunfisch
im eigenen Saft



Jasminreis



Limette, gewachst



Frühlingszwiebel



Sesam



Gurke



Radieschen



Sriracha Sauce



Mayonnaise



Teriyakisofße



Avocado



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 2 kleine Schüsseln

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)** Soja **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



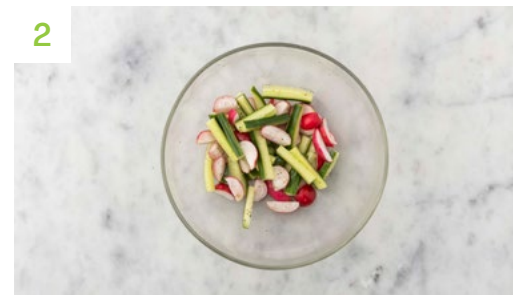
1 Reis garen

Limette heiß abwaschen. 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenschale** fein abreiben. **Limette** in 6 Spalten schneiden.

Reis in den Gareinsatz geben, mit kaltem **Wasser** spülen und **Limettenabrieb** unter den **Reis** heben.

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



2 Gemüse marinieren

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.

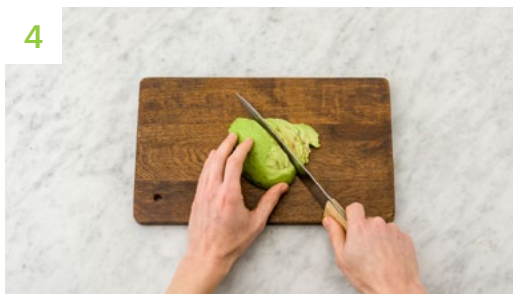


3 Kleinigkeiten

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.

Frühlingszwiebel in sehr feine Ringe schneiden und in einer kleinen Schüssel 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.

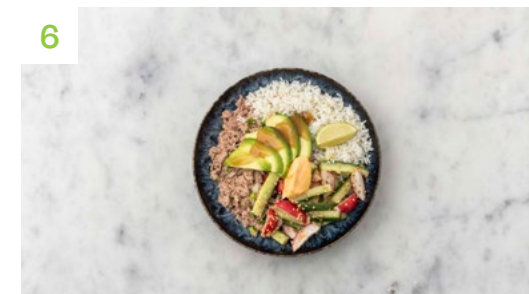


5 Für die Soße

Nach der Reisgarzeit Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen.

Mixtopf leeren, dabei 50 ml [75 ml | 100 ml] **Garflüssigkeit*** auffangen.

Teriyakisoße, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte** und abgemessene **Garflüssigkeit** in den Mixtopf geben **4 Min./98 °C/Stufe 1** kochen.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern.

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>

