

Fruchtig-scharfe Thunfisch-Bowl mit Reis

auf frischem Mango-Paprika-Salat & Limetten-Joghurt

unter 650 Kalorien • 25 – 35 Minuten • 574 kcal • Tag 5 kochen

22



Skipjack Thunfisch
im eigenen Saft



Basmatireis



rote Zwiebel



Limette, gewachst



Jalapeño



Koriander



Naturjoghurt



Mango



Paprika multicolor



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Olivenöl*, Zucker*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Skipjack Thunfisch im eigenen Saft 4)	160 g	240 g**	320 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
rote Zwiebel DE	1	2	2
Limette, gewachst BR MX PE VN CO GT	1	2	2
Jalapeño NL	1	1	2
Koriander	10 g	10 g	10 g
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Mango PE BR IL CR	1	1	2
Paprika multicolor NL BE 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. 540 g)
Brennwert	449 kJ/107 kcal	2402 kJ/574 kcal
Fett	1,9 g	10,1 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	2,6 g
Kohlenhydrate	16,7 g	89,5 g
– davon Zucker	5,6 g	30,1 g
Eiweiß	5,4 g	28,7 g
Salz	0,18 g	0,97 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: 4) Fisch **7)** Milch (einschließlich Laktose)

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **PE:** Peru **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **GT:** Guatemala **IL:** Israel **CR:** Costa Rica **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **ES:** Spanien



1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

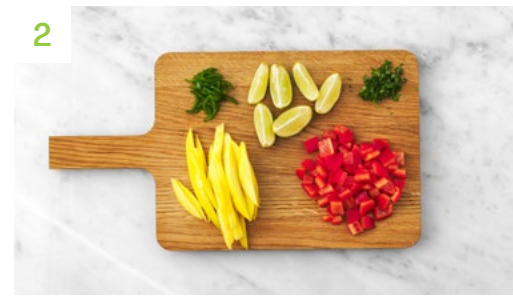
Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

Zwiebel in feine Streifen schneiden und in eine kleine Schüssel geben, dann mit kochendem **Wasser*** übergießen und 10 Min. ziehen lassen.



4 Für den Dip

In der kleinen Schüssel aus Schritt 1 **Joghurt** und etwas **Limettensaft** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 Kleine Vorbereitung

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

Koriander grob hacken.

Jalapeño halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

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

Mango schälen, **Fruchtfleisch** vom Kern schneiden und in 1 cm Streifen schneiden.

Tipp: Wenn Deine Mango nicht ganz reif ist, bestreue sie mit einer Prise Zucker*.



5 Ceviche vollenden

Thunfisch durch das Sieb abgießen, in die große Schüssel mit **Gemüse** geben und gut vermengen. Marinieren lassen, bis der **Reis** fertig gegart ist.

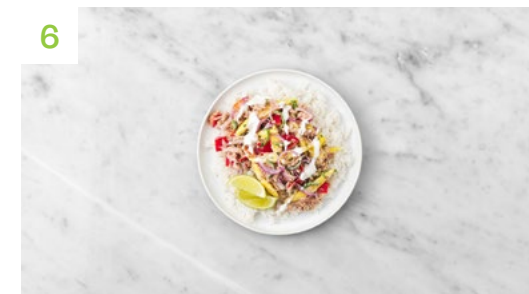


3 Für das Dressing

In einer großen Schüssel **Saft** von 3 [5 | 6] **Limettenspalten**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Joghurt**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen.

Zwiebelstreifen durch ein Sieb abgießen.

Paprika, **Mango**, **Jalapeño** und **Koriander** nach Belieben und **Zwiebeln** unter das **Dressing** rühren und marinieren lassen.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und **Limettenabrieb** untermischen.

Reis auf Teller verteilen und **Thunfisch-Ceviche** darauf anrichten. Mit **Joghurtdip** und restlichen **Limettenspalten** servieren.

Guten Appetit!

Jalapeño

Heiß her geht es, sobald die scharfe Paprikasorte Einzug in unsere Rezepte findet – lass bei der Jalapeño ein wenig Vorsicht walten.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

