

# Fruchtig-scharfe Thunfisch-Bowl mit Reis

## auf frischem Mango-Paprika-Salat & Limetten-Joghurt

unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 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 Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Olivenöl\*, Zucker\*, Salz\*, Wasser\*, Öl\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 2 kleine Schüsseln

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Skipjack Thunfisch im eigenen Saft <b>4)</b>	160 g	240 g**	320 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	2	2
Limette, gewachst <b>BR   MX   PE   VN   CO   GT</b>	1	2	2
Jalapeño <b>NL</b>	1	1	2
Koriander	10 g	10 g	10 g
Naturjoghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Mango <b>PE   BR   IL   CR</b>	1	1	2
Paprika multicolor <b>NL   BE   ES</b>	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



## Für das Dressing

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

**Koriander** in grobe Stücke schneiden.

**Jalapeño** halbieren, entkernen und in ca. 2 cm Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).

Nach Belieben **Koriander** und **Jalapeño** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Joghurt**, **Saft** von 3 [5 | 6]

**Limettenspalten**, 20 g [30 g | 40 g] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben, **10 Sek./Stufe 3,5** vermischen und **Dressing** in eine große Schüssel umfüllen.



## Für das Ceviche

**Paprika** halbieren, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

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

**Paprika** und **Mango** in die große Schüssel zum **Dressing** geben.

**Zwiebelstreifen** durch ein Sieb abgießen und nach Belieben zugeben. Alles vermischen und marinieren lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

### Jalapeño

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



## Reis garen

**Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. 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 **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



## Ceviche vollenden

**Tip:** Wenn Deine Mango nicht ganz reif ist, füge noch eine Prise Zucker\* hinzu.

**Thunfisch** mithilfe des Deckels abgießen, in die große Schüssel mit **Gemüse** zugeben und gut vermengen.

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen, **Reis** 3 Min. ziehen lassen. Danach mit einer Gabel auflockern und dabei den **Limettenabrieb** unterheben.



## Für Zwiebeln & Dip

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

In der Zwischenzeit in einer kleinen Schüssel restlichen **Joghurt** mit etwas **Limettensaft** verrühren und **Dip** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Reis** auf Teller verteilen und **Thunfisch-Ceviche** darauf anrichten, mit **Joghurtdip** und restliche **Limettenspalten** servieren.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

