

Tuna Bowl mit Avocado auf Limettenreis

Gurken-Radieschen-Salat, Sriracha-Mayo und TeriyakisöÙe

Viel Gemüse Family 30 – 40 Minuten • 677 kcal • Tag 5 kochen

22



Skipjack Thunfisch
im eigenen Saft



Jasminreis



Limette, gewachst



Sesamsamen



Gurke



Radieschen



Sriracha Sauce



Mayonnaise



TeriyakisöÙe



Avocado



Schnittlauch



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

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

*Basiszutaten aus deiner Küche

Pfeffer*, Wasser*, Salz*, Öl*

Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel, 2 kleine Schüsseln, 1 kleine Pfanne und 1 kleiner Topf

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 ES CO	1	1	1
Sesamsamen 3)	10 g	20 g	20 g
Gurke NL ES MA	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 GT ES MX CL MA PE EG MZ CO DM IL ZA TZ KE PT	1	2	2
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g

**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. 670 g)
Brennwert	422 kJ/101 kcal	2832 kJ/677 kcal
Fett	4,3 g	28,9 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4,5 g
Kohlenhydrate	11,4 g	76,7 g
– davon Zucker	2,2 g	14,6 g
Eiweiß	4,1 g	27,8 g
Salz	0,42 g	2,84 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: **GT:** Guatemala **ES:** Spanien **MX:** Mexiko **CL:** Chile **MA:** Marokko **PE:** Peru **EG:** Ägypten **MZ:** Mosambik **CO:** Kolumbien **DM:** Dominica **IL:** Israel **ZA:** Südafrika **TZ:** Tansania **KE:** Kenia **PT:** Portugal **BR:** Brasilien **NL:** Niederlande **IT:** Italien



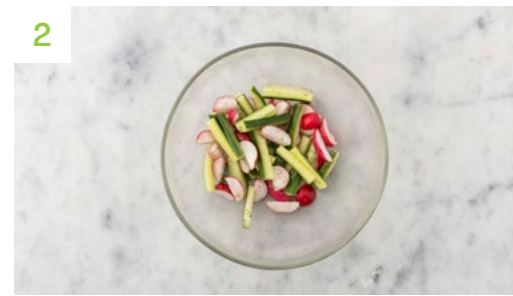
1 Reis kochen

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.

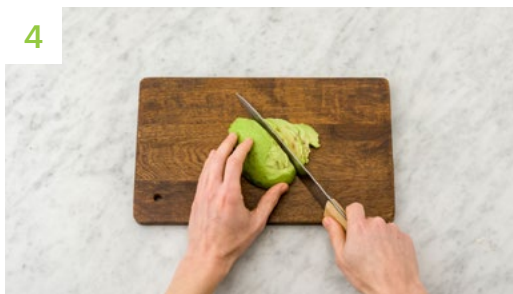


3 Sesam rösten

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.

Schnittlauch in feine Ringe schneiden und mit dem **Thunfisch** vermengen.



4 Avocado schneiden

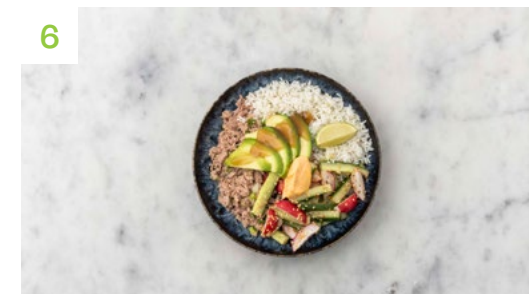
In einer zweiten kleinen Schüssel **Mayonnaise** und **Sriracha (Achtung: scharf!)** nach Belieben miteinander verrühren. Mit etwas **Salz*** abschmecken.

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>

