



Thunfisch-Bowl mit grünen Bohnen

mit Karottensalat auf Sushireis



ca. 25min



2 Personen

Exotisch, aromatisch, ungewöhnlich? Wenn dir danach der Sinn steht, solltest du unbedingt unsere farbenfrohe Bowl ausprobieren! Auf ingwerfeinen Reis bettest du im Ofen geröstete grüne Bohnen und Radieschen, Karottensalat mit Sesamöl und zitronig-pikant angemachten Thunfisch. Und als wäre das alles nicht schon genug, gibt's dazu ein cremig-frisches Dressing und Sesam on top. Alle Wünsche erfüllt!

- 200g Sushireis
- 1 Karotte
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl

- 1 Bund Radieschen
- 1 Stück Ingwer
- 250g grüne Bohnen
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Dosen Thunfisch in Öl ^{4,6}
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹

- 2EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1037kcal, Fett 48.3g,
Kohlenhydrate 104.0g, Eiweiß 44.9g



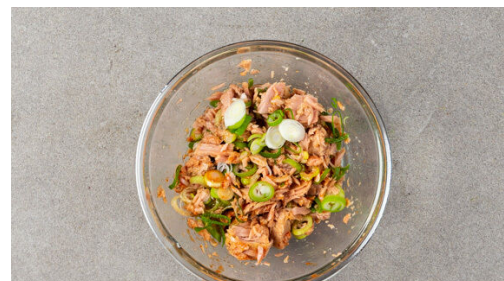
Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Karotte** ggf. schälen, grob raspeln und mit dem **Sesamöl** vermengen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Radisheschen** in Scheiben schneiden.



Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. 2EL Mayonnaise, 2EL Wasser und **1EL Limettensaft** mit dem **Limettenabrieb** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem cremigen **Dressing** verrühren.



Den **Ingwer** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt, dann mit dem **Ingwer** ins kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Den **Thunfisch** gut abtropfen lassen. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden. Den **Thunfisch** mit den **Lauchzwiebeln**, **1-2EL Limettensaft** und der **1/2 der Sriracha-Sauce** vermengen, nach Geschmack mehr **Sriracha-Sauce** verwenden.



Die Enden der **Bohnen** abschneiden. Die **Bohnen** und die **Radieschen** nebeneinander auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Die **Bohnen** mit 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Radieschen** mit 1EL Essig, 1/2TL Zucker und 1 Prise Salz vermengen. Das **Gemüse** im Ofen 13-15Min. rösten, bis die **Bohnen** leicht gebräunt sind.



Den **Ingwer** aus dem fertig gekochten **Reis** entfernen. Den **Reis** mit 2-3EL Essig und 1/2TL Zucker vermengen, mit einer Gabel auflockern und mit Salz und ggf. mehr Zucker abschmecken. Den **Reis** auf Schalen verteilen und den **Thunfisch**, die **Bohnen**, die **Radieschen** und die **Karotten** darauf anrichten. Mit dem **Dressing** beträufeln und mit dem **Sesam** garniert servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**