



Thunfisch-Bowl mit grünen Bohnen

mit Karottensalat auf Sushireis



ca. 25min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 400g Sushireis
- 1 Karotte
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl¹¹
- 1 Bund Radieschen
- 1 Stück Ingwer
- 500g grüne Bohnen
- 2 unbehandelte Limetten
- 3 Dosen Thunfisch in Öl^{4,6}
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Päckchen schwarzer Sesam¹¹

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (3), Fisch (4), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 849kcal, Fett 34.9g, Kohlenhydrate 97.6g, Eiweiß 35.4g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 800ml 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 **Radieschen** in Scheiben schneiden.



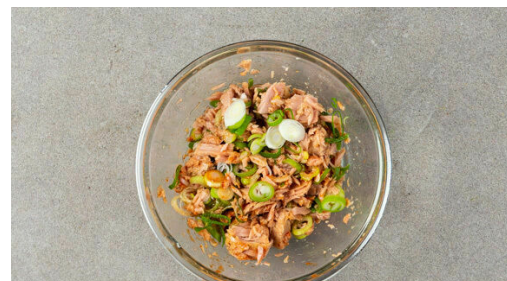
4. Dressing anrühren

Die **Schale einer Limette** abreiben, dann **beide Limetten** halbieren und auspressen. 3EL Mayonnaise, 2EL Wasser und **1-2EL Limettensaft** mit dem **Limettenabrieb** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem cremigen **Dressing** verrühren.



2. Reis kochen

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.



5. Thunfisch verfeinern

Den **Thunfisch** gut abtropfen lassen. Die **Lauchzwiebeln** in Ringe schneiden. Den **Thunfisch** mit den **Lauchzwiebeln**, **2-3EL Limettensaft** und der **1/2 der Sriracha-Sauce** vermengen, nach Geschmack mehr **Sriracha-Sauce** verwenden.



3. Gemüse rösten

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.



6. Fertigstellen & servieren

Den **Ingwer** aus dem fertig gekochten **Reis** entfernen. Den **Reis** mit 4-5EL Essig und 1TL 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.