



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!

- 400g Sushireis
- 1 Karotte
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl

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



4. Dressing anrühren

2. Reis kochen

5. Thunfisch verfeinern

3. Gemüse rösten

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.