



## Schnelle Poké-Bowl mit gegrilltem Thunfisch

mit Gurke, Avocado und Sriracha-Mayonnaise



ca. 20min



2 Portionen

Wir gestehen: wir lieben Poké-Bowls! Deshalb können wir es nicht lassen, uns immer wieder etwas Neues auszudenken. Unsere heutige Kreation ist nicht nur unglaublich lecker, sondern steht auch noch fix auf dem Tisch: saftig gegrillter Thunfisch, verfeinert mit einer hawaiianischen Gewürzmischung, wird zusammen mit knackiger Gurke und Avocado auf einer Portion Jasminreis serviert. Dazu gibt es eine selbstgemacht Sriracha-Mayo.

## Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Avocado
- 2 MSC-Gelbflossen-Thunfischsteaks<sup>2</sup>
- 1 Pck. hawaiianische Gewürzmischung<sup>3</sup>
- 1 Pck. Sriracha-Sauce
- 25ml Tamari-Sojasauce<sup>4</sup>
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl<sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Mayonnaise<sup>1</sup>
- 4TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- Grillpfanne oder Pfanne
- Messbecher
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Sieb

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

## Allergene

Eier (1), Fisch (2), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 0kcal



**1. Reis kochen**

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Bis zum Servieren ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



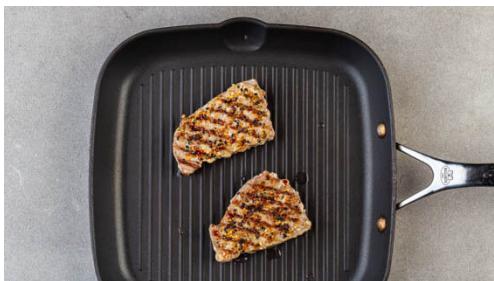
**4. Saucen zubereiten**

Die **Srirachasauce** mit 1½EL Mayonnaise, ½TL hellem Essig, dem **Knoblauch** und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Sojasauce** mit dem **Sesamöl**, 4TL Honig, 1TL hellem Essig und 2EL heißem Wasser zu einem **Dressing** verrühren und ggf. mit mehr Honig abschmecken. Die **Zwiebelstreifen** mit dem **Dressing** vermengen.



**2. Gemüse schneiden**

Die **Gurke** so schälen, dass ein Streifenmuster entsteht, dann halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und **eine Hälfte** in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen, halbieren und **die Hälfte** fein reiben. Die **Avocado** halbieren und den Kern entfernen. Das **Fruchtfleisch** mit einem Esslöffel lösen und in dünne Scheiben schneiden.



**5. Fisch braten**

Die Grillpfanne auf mittlere bis starke Hitze erwärmen. Den **Fisch** von beiden Seiten mit insgesamt 1EL Pflanzenöl einreiben. Sobald die Pfanne heiß ist, den **Fisch** 1-2Min. grillen, dann wenden und weitere 1-2Min. grillen, bis er leichte Röstspuren aufzeigt. Aus der Pfanne nehmen und 3-4Min. beiseitestellen.



**3. Fisch würzen**

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und auf beiden Seiten mit der **Gewürzmischung** einreiben, dann beiseitestellen. **Tipp:** Wer möchte, kann ca. ½TL der Gewürzmischung für die Garnitur aufbewahren.



**6. Fertigstellen & servieren**

Den **Fisch** in mundgerechte Stücke schneiden. Den **Reis** auf Schüsseln verteilen und mit dem **Fisch**, den **Gurkenscheiben** und der **Avocado** belegen. Die **Poke-Bowl** mit der **Sriracha-Mayonnaise** und dem **Dressing** beträufeln und ggf. mit der **restlichen Gewürzmischung** garniert servieren.