



Thunfisch-Poke-Bowl auf Sushireis

mit frischem Rotkohl und Guacamole



ca. 25min



4 Portionen

Aloha! Wir begeben uns heute auf eine kulinarische Reise nach Hawaii, den Geburtsort der Poke-Bowl, wo japanische Aromen auf amerikanisches Westküstenflair treffen. „Poke“ bedeutet so viel wie „in Stücke schneiden“, und viel komplizierter ist das Kochen auch nicht. Und wenn schmackhafter Thunfisch, cremige Guacamole, fluffiger Sushireis und Rotkohl-Slaw in der Schüssel landen, fühlt man sich direkt wie unter Palmen.

Was du von uns bekommst

- 300g Sushireis
- 50ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 2 Karotten
- 1 Rotkohl
- 2 Dosen Thunfisch in Wasser ²
- 2 Pck. Sesam ³
- 2 Pck. Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- 5EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Küchenreibe
- Messbecher
- 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 662kcal, Fett 27.9g, Kohlenhydrate 72.1g, Eiweiß 24.7g



1

1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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 18-20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4

4. Reis verfeinern

Den **Sesam** und bis zu 4EL hellen Essig (je nach Geschmack) zum fertig gegarten **Reis** geben und untermengen.



2

2. Coleslaw ansetzen

Die **Sojasauce** mit 4EL Mayonnaise und 2EL Essig zu einem **Dressing** verrühren. Die **Karotten** ggf. schälen und grob reiben. **¾ des Rotkohls** (oder mehr nach Wunsch) in feine Streifen schneiden. Beides mit dem **Dressing** verkneten und mit 1 Prise Salz würzen.



5

5. Anrichten & servieren

Den **Thunfisch** und den **Coleslaw** in Schüsseln auf dem **Reis** anrichten und mit der **Guacamole** garniert servieren.



3

3. Thunfisch zubereiten

Den **Thunfisch** abgießen und optional mit 1EL Mayonnaise vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.



6

6. Weicher Kern

Geschnittener Kohl kann manchmal etwas steif sein. Da hilft es, ihn richtig gründlich mit dem Dressing zu verkneten - schon nach kurzer Zeit wird er schön geschmeidig und nimmt das Dressing super an. Zum Kneten am besten die Hände verwenden, im Zweifel tut's aber auch ein gutes Salatbesteck.