



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 ein Bett aus ingwerfeinem 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

- 200g Sushireis
- 1 Karotte
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl¹¹
- 1 Bund Radieschen
- 1 Stück Ingwer
- 1 Packung grüne Bohnen
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Dosen Thunfisch in Öl^{4,6}
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Päckchen Sesam¹¹

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise³
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- 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 1047kcal, Fett 50.9g, Kohlenhydrate 101.6g, Eiweiß 43.9g



1. Gemüse vorbereiten

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 **Radieschen** in Scheiben schneiden.



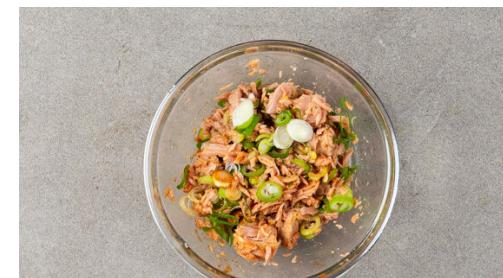
4. Dressing anrühren

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.



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 **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.



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 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.