MARLEY SPOON



Schnelle Poké-Bowl mit gegrilltem Thunfisch

mit Gurke, Avocado und Sriracha-Mayonnaise

ca. 20min 6 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 pikante Sriracha-Mayo.

Was du von uns bekommst

- 450g Jasminreis
- 3 Gurken
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Avocados
- 6 MSC-Gelbflossen-Thunfischsteaks [2]
- 3 Pck. hawaiianische Gewürzmischung [3]
- 3 Pck. Sriracha-Sauce
- 50ml Tamari-Sojasauce [4]
- 25ml Tamari-Sojasauce [4]
- 3 Pck. geröstetes Sesamöl [3]

Was du zu Hause benötigst

- 5EL Mayonnaise [1]
- 2EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer 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
Enthält: **Eier** (1), **Fisch** (2), **Sesamsamen** (3), **Sojabohnen** (4).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 710kcal, Fett 31.6g,



1. Reis kochen

In einem großen Topf 900ml 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 10–12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Bis zum Servieren ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Gemüse schneiden

Die **Gurken** so schälen, dass ein Streifenmuster entsteht, dann halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in sehr feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Die **Avocados** halbieren und den Kern entfernen. Das **Fruchtfleisch** mit einem Esslöffel lösen und in dünne Scheiben schneiden.



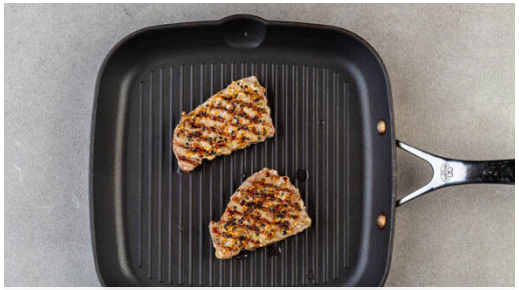
3. Fisch würzen

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und auf beiden Seiten mit der **Gewürzmischung** einreiben, dann beiseitestellen. **Tipp:** Wer mag, kann ca. **2TL der Gewürzmischung** für die Garnitur aufbewahren.



4. Saucen zubereiten

Die **Srirachasauce** mit 5EL Mayonnaise, 2TL hellem Essig, dem **Knoblauch** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Sojasauce** mit dem **Sesamöl**, 2EL Honig, 1EL hellem Essig und 6EL heißem Wasser zu einem **Dressing** verrühren und ggf. mit mehr Honig abschmecken. Die **Zwiebelstreifen** mit dem **Dressing** vermengen.



5. Fisch braten

Die Grillpfanne auf mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Den **Fisch** von beiden Seiten mit insgesamt 3EL Pflanzenöl beträufeln. 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.



6. Fisch schneiden

Den **Fisch** in Tranchen schneiden. Den **Reis** auf Schalen oder tiefe Teller verteilen und mit dem **Fisch**, den **Gurkenscheiben** und der **Avocado** belegen. Die **Poké-Bowl** mit der **Sriracha-Mayonnaise** und dem **Dressing** beträufeln und ggf. mit der **restlichen Gewürzmischung** garniert servieren.