MARLEY SPOON



Schnelle Poké-Bowl mit gegrilltem Thunfisch

mit Gurke, Avocado und Sriracha-Mayonnaise

ca. 20min 3 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

- 300g Jasminreis
- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Avocados
- 4 MSC-Gelbflossen-Thunfischsteaks [2]
- 2 Pck. hawaiianische Gewürzmischung [3]
- 1 Pck. Sriracha-Sauce
- 50ml Tamari-Sojasauce [4]
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl [3]

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- Grillpfanne oder Pfanne
- Küchenwaage
- 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 717kcal, Fett 32.6g,



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 450ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. **225g 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 **Gurke** so schälen, dass ein Streifenmuster entsteht, dann halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** 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.



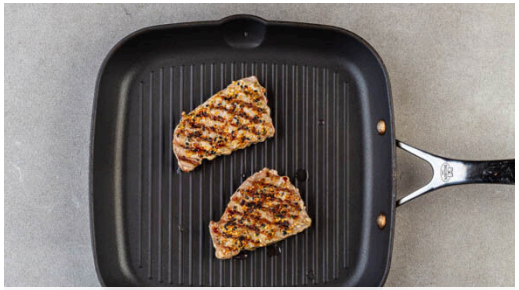
3. Fisch würzen

3 Thunfischsteaks mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und auf beiden Seiten mit der **Gewürzmischung** einreiben, dann beiseitestellen. **Tipp:** Wer mag, kann ca. **1TL der Gewürzmischung** für die Garnitur aufbewahren. Der **übrige Fisch** wird für dieses Rezept nicht benötigt.



4. Saucen zubereiten

Die **Srirachasauce** mit 2EL Mayonnaise, ½TL hellem Essig, dem **Knoblauch** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Sojasauce** mit dem **Sesamöl**, 1EL Honig, 2TL hellem Essig und 3EL 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 1½EL 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**