

# Fruchtige Sommer-Bowl mit Thunfisch auf frischem Mango-Tomaten-Salat & Limetten-Joghurt

unter 650 Kalorien • 25 – 35 Minuten • 635 kcal • Tag 5 kochen



Skipjack Thunfisch  
im eigenen Saft



Basmatireis



Tomate



rote Zwiebel



Limette, gewachst



Jalapeño



Koriander



Joghurt



Mango



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*

## Kochutensilien

1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Skipjack Thunfisch im eigenen Saft <b>4)</b>	160 g	240 g**	320 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Tomate <b>NL   ES   BE   PL   MA</b>	2	3	4
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	2	2
Limette, gewachst <b>BR   MX   PE   VN   CO</b>	1	2	2
Jalapeño <b>NL</b>	1	1	2
Koriander	10 g	10 g	10 g
Joghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Mango <b>PE   BR   IL   CR</b>	1	1	2

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 540 g)
Brennwert	494 kJ/118 kcal	2659 kJ/635 kcal
Fett	3,70 g	19,93 g
– davon ges. Fettsäuren	0,74 g	3,98 g
Kohlenhydrate	16,06 g	86,51 g
– davon Zucker	5,07 g	27,28 g
Eiweiß	4,54 g	24,44 g
Salz	0,132 g	0,709 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** **4)** Fisch **7)** Milch (einschließlich Laktose)

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **PE:** Peru **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **IL:** Israel **CR:** Costa Rica



## Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen. **Wasser salzen\*** und aufkochen lassen.

**Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

**Zwiebel** in feine Streifen schneiden und in eine kleine Schüssel geben, dann mit kochendem **Wasser\*** übergießen und 10 Min. ziehen lassen.



## Für den Dip

In der kleinen Schüssel aus Schritt 1 **Joghurt** und **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Kleine Vorbereitung

**Tomate** in 1 cm Würfel schneiden.

**Koriander** grob hacken.

**Jalapeño** halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

**Mango** schälen, **Fruchtfleisch** vom Kern schneiden und in 1 cm Streifen schneiden.

**Limette** vierteln.



## Ceviche vollenden

**Thunfisch** mithilfe des Deckels abgießen, in die große Schüssel mit **Gemüse** geben und gut vermengen. Marinieren lassen bis der **Reis** fertig gegart ist.



## Für das Dressing

In einer großen Schüssel **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Joghurt**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** vermengen.

**Zwiebelstreifen** durch ein Sieb abgießen.

**Tomate**, **Mango**, **Jalapeño** nach Belieben, **Koriander** und **Zwiebeln** unter das **Dressing** rühren und marinieren lassen.

**Tipp:** Wenn Deine Mango nicht ganz reif ist, füge noch eine Prise Zucker\* hinzu.



## Anrichten

**Reis** auf Teller verteilen und **Thunfisch-Ceviche** darauf anrichten, mit **Joghurtdip** und restliche **Limettenspalten** servieren.

**Guten Appetit!**

## Jalapeño

Heiß her geht es, sobald die scharfe Paprikasorte Einzug in unsere Rezepte findet – lass bei der Jalapeño ein wenig Vorsicht walten.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

