

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

unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 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 Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 2 kleine Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

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



Für das Dressing

Limette vierteln.

Koriander in grobe Stücke schneiden.

Jalapeño halbieren, entkernen und in ca. 2 cm Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).

Nach Belieben **Koriander** und **Jalapeño** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Joghurt**, **Saft** von 2 [3 | 4]

Limettenspalten, 20 g [30 g | 40 g] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **10 Sek./Stufe 3,5** vermischen und **Dressing** in eine große Schüssel umfüllen.



Für das Ceviche

Tomate in 1 cm Würfel schneiden.

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

Tomate und **Mango** in die große Schüssel zum **Dressing** geben. **Zwiebelstreifen** durch ein Sieb abgießen und zugeben. Alles vermischen und marinieren lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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

Jalapeño

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



Reis garen

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



Ceviche vollenden

Thunfisch mithilfe des Deckels abgießen, in die große Schüssel mit **Gemüse** zugeben und gut vermengen.

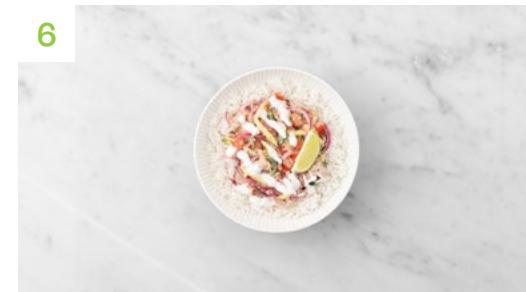
Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen, **Reis** 3 Min. ziehen lassen und danach mit einer Gabel auflockern.



Für Zwiebeln & Dip

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

In der Zwischenzeit in einer kleinen Schüssel restlichen **Joghurt** und **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte** verrühren. **Dip** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

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

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

