

# Summer Tuna Bowl mit Avocado

dazu Gurken-Radieschen-Salat, Sriracha-Mayo und Teriyakisauce

Viel Gemüse Thermomix kocht • 739 kcal • Tag 3 kochen

3



Jasminreis



Limette, gewachst



Skipjack Thunfisch  
im eigenen Saft



Frühlingszwiebel



Sesam



Avocado



Gurke



Radieschen



Sriracha Sauce



Mayonnaise



Teriyakisauce



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

thermomix

25 [25 | 35] Min.

30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 2 kleine Schüsseln

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Limette, gewachst <b>VN</b> Skipjack Thunfisch im eigenen Saft <b>4</b>	1	1	1
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   IT</b>	1	2	2
Sesam <b>3</b>	10 g	20 g	20 g
Avocado <b>MX   CL   KE   ZW  </b> <b>CO   MA   ES   IL   PE   DO</b>	1	1	2
Gurke <b>NL   ES</b>	1	1	2
Radieschen <b>DE</b>	100 g	150 g	200 g
Sriracha Sauce	8 ml	15 ml	15 ml
Mayonnaise <b>8   9</b>	34 ml	51 ml	68 ml
Teriyakisoße <b>11   15</b>	50 ml	50 ml	100 ml

Öl\*, Wasser\* Angaben im Text  
Salz\*, Pfeffer\* nach Geschmack

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*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. 510 g)
Brennwert	607 kJ/145 kcal	3092 kJ/739 kcal
Fett	7,32 g	37,24 g
– davon ges. Fettsäuren	1,17 g	5,94 g
Kohlenhydrate	14,84 g	75,56 g
– davon Zucker	2,96 g	15,06 g
Eiweiß	4,81 g	24,49 g
Salz	0,526 g	2,679 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:** **3**) Sesamsamen **4**) Fisch **8**) Eier **9**) Senf **11**) Soja **15**) Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien

**MX:** Mexiko **CL:** Chile **KE:** Kenia **ZW:** Simbabwe **CO:** Kolumbien

**DO:** Dominikanische Republik **MA:** Marokko **IL:** Israel **ES:** Spanien

**PE:** Peru **VN:** Vietnam **NL:** Niederlande



## 1 Reis garen

**Limette** heiß abwaschen. 1 TL [1,5 TL | 2 TL]

**Limettenschale** fein abreiben. **Limette** in 6 Spalten schneiden.

**Reis** in den Gareinsatz geben, mit kaltem Wasser spülen und **Limettenabrieb** unter den **Reis** heben. 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 **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## 2 Gemüse marinieren

Enden der **Gurke** abschneiden. **Gurke** längs halbieren und in ca. 5 cm lange und 1 cm dicke Stifte schneiden.

**Radieschen** je nach Größe vierteln oder achteln.

In einer großen Schüssel **Radieschen** und **Gurkenstifte** mit dem **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** marinieren.



## 3 Kleinigkeiten

**Sesamsamen** in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie Farbe annehmen und duften. Dann zu den **Gurken** in die große Schüssel geben.

**Thunfisch** mithilfe des Deckels abgießen.

**Frühlingszwiebel** in sehr feine Ringe schneiden und in einer kleinen Schüssel mit dem **Thunfisch** vermengen.



## 4 Avocado schneiden

In einer zweiten kleinen Schüssel **Mayonnaise** und **Sriracha (Achtung: scharf!)** nach Belieben miteinander verrühren. Mit etwas **Salz\*** abschmecken.

**Avocado** halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden. Mit ein paar Tropfen **Limettensaft** beträufeln.



## 5 Für die Soße

Nach der **Reisgarzeit** Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen.

Mixtopf leeren, dabei 50 ml [75 ml | 100 ml]

**Garflüssigkeit\*** auffangen.

**Teriyakisoße**, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte** und abgemessene **Garflüssigkeit** in den Mixtopf geben **4 Min./98 °C/Stufe 1** kochen.



## 6 Anrichten

**Reis** mit einer Gabel auflockern.

**Limettenreis**, **Thunfisch**, **Gurken-Radieschensalat**, **Avocado** und restliche **Limettenspalten** in Bowls oder tiefe Teller verteilen.

**Reis** mit **Teriyakisoße** beträufeln und alles mit dem **Sriracha-Dip** genießen.

**Guten Appetit!**

### Sriracha Sauce

*Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.*