

POKÉ BOWL MIT THUNFISCH



ZUTATEN (für 4 Personen)

FÜR DIE BOWL

- 1 unbehandelte Limette
- 1 Stück Ingwer (ca. 1 cm)
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Sojasoße
- 2 EL Sesamöl
- 500 g Thunfischfilet (Sushi-Qualität)
- 300 g Quinoa
- 1 Mango
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Radieschen
- 2 Avocados
- Salz

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 144 kcal
- 8 g Eiweiß
- 9 g Fett
- 9 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 45 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Für die Marinade die Limette heiß waschen und trocknen. 1 TL der Schale abreiben. Limette anschließend halbieren und den Saft auspressen. Ingwer sowie Knoblauch schälen und beides fein reiben. Limettenschale, die Hälfte des Saftes, Ingwer, Knoblauch, Sojasoße und Sesamöl verquirlen. Thunfisch waschen und trocken tupfen. In Würfel schneiden und für 15 Minuten im Kühlschrank in der Marinade ziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit Quinoa unter fließendem Wasser abspülen und nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser garen. Vom Herd nehmen, abgießen und abkühlen lassen.
3. Mango schälen und in Spalten schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Radieschen ebenfalls putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Avocados halbieren, vom Kern befreien, aus der Schale lösen und würfeln. Mit dem übrigen Limettensaft mischen.
4. In 4 Schüsseln Quinoa, Thunfisch mit Marinade, Mango, Frühlingszwiebeln, Radieschen und Avocado anrichten, dann servieren.



REISER RÄT

Ingwer kann zum Zerkleinern auch gut durch eine Knoblauchpresse gedrückt werden.

