Nah&Frisch

Rio Mare | Professional

Thunfisch Bowl

Hauptspeise | Fischgerichte | Reisgerichte | Schnelle Küche

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ● ● ● ○ ○

Reis laut Packungsanweisung kochen. Anschließend den Reis mit 30 g Olivenöl durchmischen und auf die Seite stellen.

Sesam in einer Pfanne vorsichtig rösten. Frühlingszwiebel und Mango in dünne Scheiben schneiden. Mit einem Kartoffelschäler die Gurken und Karotten in dünne Streifen schneiden und den Ingwer nach dem Schälen reiben. Die Bio-Limetten auspressen und die Schalen reiben.

Mango, Frühlingszwiebel und die grünen Sojabohnen in eine Schüssel geben, alles mit dem Ingwer, der geriebenen Limettenschale, dem Limettensaft, dem restlichen Öl und der Sojasauce marinieren und vorsichtig durchmischen. Den Reis und die marinierten Zutaten auf vier Scha- len verteilen, das in Streifen geschnittene Gemüse und den abgetropften Thunfisch hinzufügen. Mit dem Sesam bestreuen und sofort genießen.

ZUTATEN

- 4 Dosen Rio Mare Thunfisch Natur á 160g
- 150 g Reis
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 reife Mango
- 100 g grüne Sojabohnen
- 2 Gurken
- 3 Karotten
- 2 Bio-Limetten
- ein ca. 1 cm großes Stück Ingwer
- 1 TL Sesam
- 50 g natives Olivenöl extra 2
- 20 g Sojasauce
- Salz