

Thunfisch-Bowl mit Seealgen



FOOD BOWLS

Leckere Rezeptideen für eine gesunde & leichte Trendbowl!

ZUBEREITUNG

1. Den Reis nach Anleitung zubereiten. Den Fisch klein würfeln. Für die Marinade die Teriyaki Soße mit dem Ingwer und Essig in einer Schale verrühren und nach Belieben mit Chiliflocken würzen. Anschließend die Thunfischwürfel in die Marinade legen und abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.
2. Währenddessen den Rotkohl in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Nach Geschmack Salz und Zitronensaft hinzufügen und gut durchkneten. Die Gurke und Radieschen in dünne Scheiben schneiden.
3. Die Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Den Sesam in einer heißen Pfanne, ohne Fett rösten.
4. Den Reis in eine Schüssel geben und mit den Thunfischwürfeln, dem zubereiteten Gemüse und dem Seealgensalat anrichten. Mit Sesam garniert servieren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 130 g Thunfischfilet
- 40 g Sushi Reis
- 25 g Avocado
- 100 g Gurke
- 3 Radieschen
- 30 g Rotkohl
- 30 g Goma Wakame (Seealgensalat)
- 1/2 TL Sesam
- 1 EL Teriyaki Soße
- 1/2 TL Ingwer, gerieben
- 1 EL Reisessig
- Salz / Pfeffer
- Chiliflocken
- Zitronensaft



549 kcal
Kalorien



44 g
Kohlenhydrate



25 g
Fett



34 g
Eiweiß



4 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff