

DINNERLY



Thunfisch-Poke-Bowl auf Sushireis mit frischem Rotkohl und Guacamole



ca. 25min



2 Portionen

Aloha! Wir begeben uns heute auf eine kulinarische Reise nach Hawaii, den Geburtsort der Poke-Bowl, wo japanische Aromen auf amerikanisches Westküstenflair treffen. „Poke“ bedeutet so viel wie „in Stücke schneiden“, und viel komplizierter ist das Kochen auch nicht. Und wenn schmackhafter Thunfisch, cremige Guacamole, fluffiger Sushireis und Rotkohl-Slaw in der Schüssel landen, fühlt man sich direkt wie unter Palmen.

WAS DU VON UNS BEKOMMST

- 200g Sushireis
- 25ml Sojasauce^{1,6}
- 1 Karotte
- 200g geschnittener Rotkohl
- 1 Dose Thunfisch in Öl^{4,6}
- 1 Päckchen schwarzer Sesam¹¹
- 1 Becher Guacamole

WAS DU ZU HAUSE BENÖTIGST

- 2–3EL Mayonnaise³
- Salz und Pfeffer
- Essig

KÜCHENUTENSILIEN

- kleiner Topf mit Deckel
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

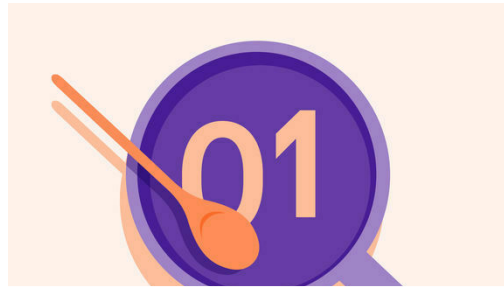
ALLERGENE

Gluten (1), Eier (3), Fisch (4), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

NÄHRWERTANGABEN PRO

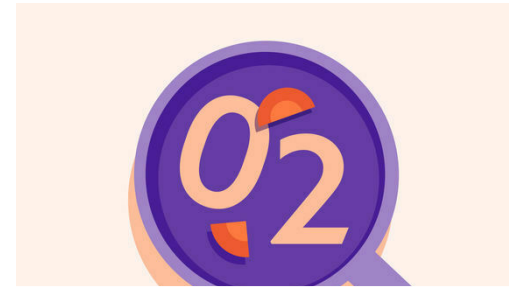
PORTION

Energie 871kcal, Fett 37.9g, Kohlenhydrate 98.9g, Eiweiß 30.0g



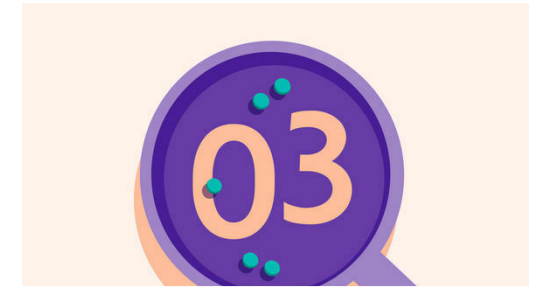
1. Reis vorbereiten

In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt.



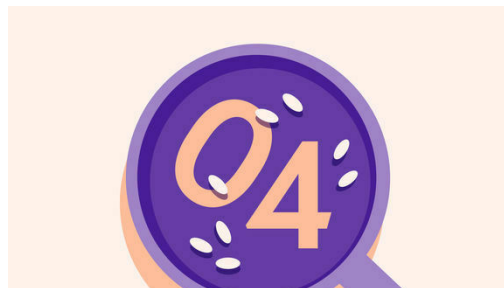
2. Reis kochen

Die **Sojasauce** mit 2EL Mayonnaise und 1EL Essig zu einem **Dressing** verrühren. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10–12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



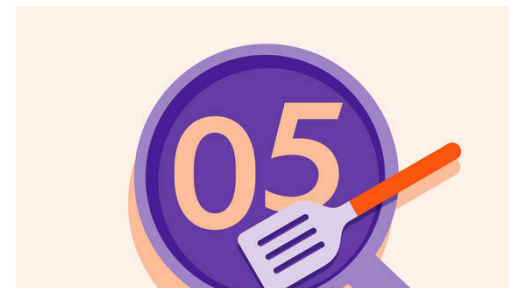
3. Coleslaw zubereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und grob reiben. Die **Karotte** und den **Rotkohl** mit dem **Dressing** vermengen und mit 1 Prise Salz würzen.



4. Reis verfeinern

Den **Thunfisch** abgießen und optional mit 1EL Mayonnaise vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den **Sesam** und bis zu 2EL hellen Essig (je nach Geschmack) zum **Reis** geben und untermengen.



5. Anrichten und servieren

Den **Thunfisch** und den **Coleslaw** in Schüsseln auf dem **Reis** anrichten und mit der **Guacamole** garniert servieren.



6. Weicher Kern

Geschnittener Kohl kann manchmal etwas steif sein. Da hilft es, ihn richtig gründlich mit dem Dressing zu verkneten – schon nach kurzer Zeit wird er schön geschmeidig und nimmt das Dressing super an. Zum Kneten am besten die Hände verwenden, im Zweifel tut's aber auch ein gutes Salatbesteck.