

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 Schalen 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