

Poke Bowl mit Thunfisch und Avocado

VORBEREITEN

60
Min.

ZUBEREITEN

25
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

300 g brauner Reis
600 g roher Thunfisch
3 Teelöffel Sojasauce
2 Teelöffel Sesamöl
1 Esslöffel Reisweinessig
1 Stück Ingwer (ca. 1 cm)
2 Knoblauchzehen
2 Frühlingszwiebeln
3 Möhren
2 Avocado
1 Bund Koriander
Sesam

Poke Bowl statt Pokéball: Die asiatischen Superschüsseln sind nicht nur leicht und gesund, sondern mit deinem Lieblingsgemüse auch noch unendlich variierbar. Wir setzen auf knackige Möhren, cremige Avocado, gesunden braunen Reis und Thunfisch - einfach weil er lecker ist. Getoppt wird das Ganze nur noch von einer Marinade aus Sojasauce, Ingwer und Knoblauch und fertig ist der exotische Ausflug in deiner Schale.

- 1 -

Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken.
Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

- 2 -

Thunfisch in 2 cm breite Würfel schneiden. Mit Sojasauce, Sesamöl, Ingwer, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Essig vermengen. Bis zur Verwendung mindestens eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

- 3 -

Braunen Reis nach Packungsanleitung kochen.

- 4 -

Möhren schälen und raspeln. Koriander grob hacken.

- 5 -

Erst kurz vor dem Servieren Avocado schälen, entkernen und würfeln, sonst werden die Würfel braun.

- 6 -

Jede Schüssel mit einem großzügigen Löffel Reis, Möhren, Thunfisch und Avocado füllen. Mit Sesam und Korianderblättern bestreuen und servieren.