

# Fruchtige Sommer-Bowl mit Thunfisch auf frischem Mango-Tomaten-Salat & Limetten-Joghurt

unter 650 Kalorien • 25 – 35 Minuten • 628 kcal • Tag 2 kochen

24



Tomaten



rote Zwiebel



Limette



Jalapeño



Koriander



Skipjack Thunfisch  
im eigenen Saft



Basmatireis



Naturjoghurt



Mango



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*

## Kochutensilien

1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel und 1 grosse Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g
Jalapeño	1 x 30 g	2 x 30 g
Koriander	1 x 10 g**	1 x 10 g
Skipjack Thunfisch im eigenen Saft 4)	1 x 160 g	2 x 160 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Naturjoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Mango	1 x 300 g	2 x 300 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 530 g)
Brennwert	500 kJ/ 119 kcal	2629 kJ/ 628 kcal
Fett	3.73 g	19.60 g
- davon ges. Fettsäuren	0.66 g	3.48 g
Kohlenhydrate	16.33 g	85.90 g
- davon Zucker	5.07 g	26.67 g
Eiweiss	4.55 g	23.91 g
Salz	0.132 g	0.696 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** 4) Fisch 7) Milch (einschliesslich Laktose)

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



## Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser\*** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [600 ml] heisses **Wasser\*** füllen.

**Wasser salzen\*** und aufkochen lassen.

**Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

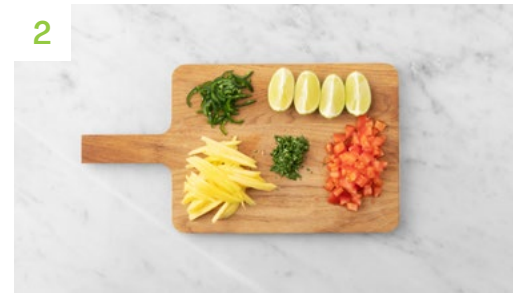
Anschliessend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

**Zwiebel** in feine Streifen schneiden und in eine kleine Schüssel geben, dann mit kochendem **Wasser\*** übergossen und 10 Min. ziehen lassen.



## Für den Dip

In der kleinen Schüssel aus Schritt 1 **Joghurt** und **Saft** von 1 [2] **Limettenspalte** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Kleine Vorbereitung

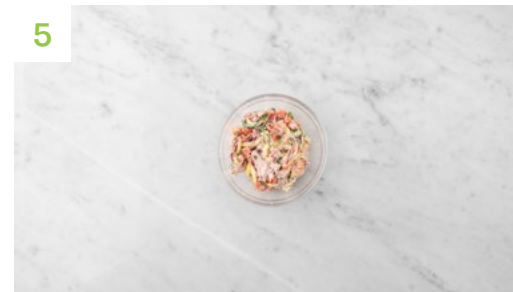
**Tomate** in 1 cm Würfel schneiden.

**Koriander** grob hacken.

**Jalapeño** halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

**Mango** schälen, **Fruchtfleisch** vom Kern schneiden und in 1 cm Streifen schneiden.

**Limette** vierteln.



## Ceviche vollenden

**Thunfisch** mithilfe des Deckels abgiessen, in die grosse Schüssel mit **Gemüse** geben und gut vermengen. Marinieren lassen bis der **Reis** fertig gegart ist.



## Für das Dressing

In einer grossen Schüssel **Saft** von 2 [4] **Limettenspalten**, 1 EL [2 EL] **Joghurt**, 2 EL [4 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** vermengen.

**Zwiebelstreifen** durch ein Sieb abgiessen.

**Tomate**, **Mango**, **Jalapeño** nach Belieben, **Koriander** und **Zwiebeln** unter das **Dressing** rühren und marinieren lassen.

**Tipp:** Wenn Deine Mango nicht ganz reif ist, füge noch eine Prise Zucker\* hinzu.



## Anrichten

**Reis** auf Teller verteilen und **Thunfisch-Ceviche** darauf anrichten, mit **Joghurt-Dip** und restliche **Limettenspalten** servieren.

## En Guete!

### Jalapeño

Heiss her geht es, sobald die scharfe Peperonisorte Einzug in unsere Rezepte findet – lass bei der Jalapeño ein wenig Vorsicht walten.

### Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





# Fruity summer bowl with tuna

on fresh mango-and-tomato salad with lime yoghurt

Under 650 calories • 25-35 minutes • 628 kcal • Cook on day 2

24



Tomatoes



Red onion



Lime



Jalapeño



Coriander



Skipjack tuna in own juice



Basmati rice



Plain yoghurt



Mango



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Olive oil\*, salt\*, pepper\*, sugar\*

## Cooking utensils

1 large pot with lid, 1 small bowl and 1 large bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Jalapeño	1 x	30 g	2 x	30 g
Coriander	1 x	10 g**	1 x	10 g
Skipjack tuna in own juice <b>4)</b>	1 x	160 g	2 x	160 g
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Plain yoghurt <b>7)</b>	1 x	75 g	2 x	75 g
Mango	1 x	300 g	2 x	300 g

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 530 g)
Calories	500 kJ/ 119 kcal	2629 kJ/ 628 kcal
Fat	3.73 g	19.60 g
– of which saturated fats	0.66 g	3.48 g
Carbohydrate	16.33 g	85.90 g
– of which sugar	5.07 g	26.67 g
Protein	4.55 g	23.91 g
Salt	0.132 g	0.696 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens: 4)** Fish **7)** Milk (including lactose)

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



## 1 Cook the rice

Heat plenty of water\* in the kettle.

Pour 300 ml [600 ml] hot water\* into a small pot with a lid.

Add salt\* and bring to the boil.

Add the rice, cover, and simmer on low heat for 10 min.

Then remove from the heat, leave covered, and allow to stand for 10 min.

Cut the onion into thin strips and put it in a small bowl, then pour boiling water\* over it and let it soak for 10 min.



## 2 Get prepped

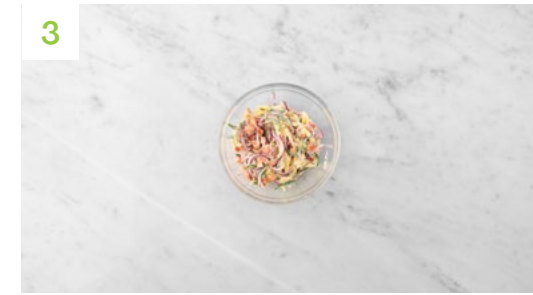
Cut the tomato into 1 cm cubes.

Roughly chop the coriander.

Halve the jalapeño, remove the seeds, and cut the halves into thin strips (warning: spicy!).

Peel the mango, remove the flesh from the stone and cut into 1 cm strips.

Cut the lime into quarters.



## 3 For the dressing

In a large bowl, mix the juice of 2 [4] lemon wedges with 1 tsp. [2 tsp.] yoghurt\*, 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil\*, salt\* and pepper\* to make a dressing.

Drain the onion strips in a sieve.

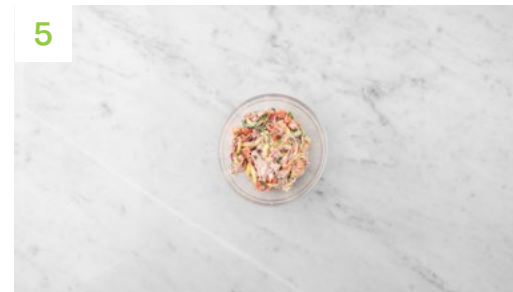
Stir the tomato, mango, jalapeño to taste, coriander and onions into the dressing and marinate.

Tip: If your mango is not quite ripe, add a pinch of sugar\*.



## 4 For the dip

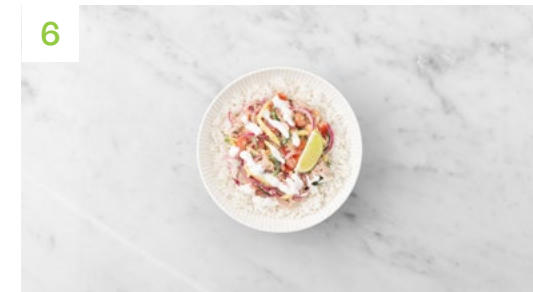
In the small bowl from step 1, mix yoghurt with the juice of 1 [2] lime wedge(s). Season with salt\* and pepper\*.



## 5 Finish the ceviche

Drain the tuna with the lid, put it in the large bowl with the vegetables and mix well.

Leave to marinate until the rice is finished.



## 6 Serve

Apportion the rice on plates and serve with the tuna ceviche, yoghurt dip and remaining lime wedges.

Bon appetit!

## Jalapeño

Things get very spicy when this hot pepper variety makes its way into our recipes – be careful with jalapeños.

## Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!  
Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)





# Bowl estival fruité au thon

sur salade de tomates et mangue fraîche et yogourt au citron vert

Moins de 650 calories 25 – 35 minutes • 628 kcal • Cuisiner au 2e jour

24



Tomates



Oignon rouge



Citron vert



Jalapeño



Coriandre



Thon rosé dans son jus



Riz basmati



Yogourt nature



Mangue



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Huile d'olive\*, sel\*, poivre\*, sucre\*

## Ustensiles de cuisine

1 petite casserole avec couvercle, 1 bol et 1 saladier

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Jalapeño	1 x 30 g	2 x 30 g
Coriandre	1 x 10 g**	1 x 10 g
Thon rosé dans son jus <b>4)</b>	1 x 160 g	2 x 160 g
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Yogourt nature <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Mangue	1 x 300 g	2 x 300 g

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

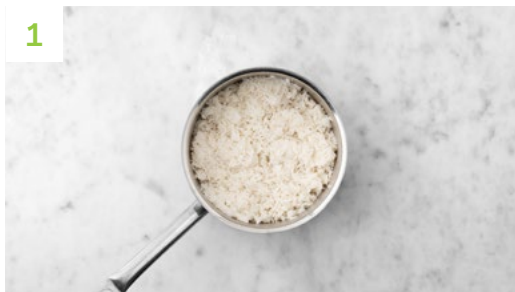
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 530 g)
Valeur calorique	500 kJ/ 119 kcal	2629 kJ/ 628 kcal
Lipides	3,73 g	19,60 g
- dont acides gras saturés	0,66 g	3,48 g
Glucides	16,33 g	85,90 g
- dont sucre	5,07 g	26,67 g
Protéines	4,55 g	23,91 g
Sel	0,132 g	0,696 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes : 4)** poisson **7)** lait (y compris le lactose)

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



### 1 Cuire le riz

Chauffer une grande quantité d'eau\* dans une bouilloire.

Dans une petite casserole avec couvercle, verser 300 ml [600 ml] d'eau\* chaude.

Bien saler\* l'eau et porter à ébullition.

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

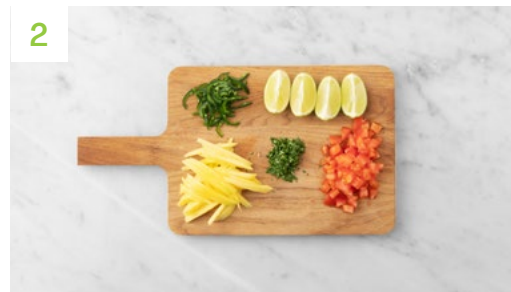
Retirer ensuite du feu et laisser reposer à couvert 10 min.

Couper l'oignon en fines lamelles, les mettre dans un bol, puis recouvrir d'eau\* bouillante et laisser reposer 10 min.



### 4 Pour le dip

Dans le bol de l'étape 1, mélanger le yogourt et le jus de 1 [2] quartier(s) de citron vert. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### 2 Petite préparation

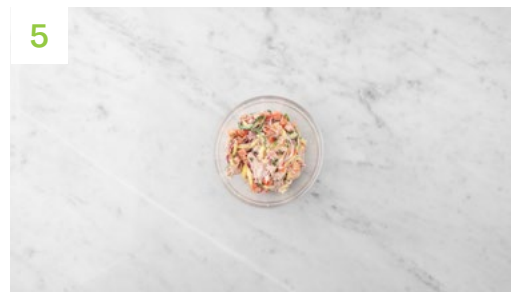
Couper les tomates en dés de 1 cm.

Hacher grossièrement la coriandre.

Couper le Jalapeño en deux, enlever les graines et couper les moitiés de piment en fines lamelles (attention : piquant !).

Éplucher la mangue, séparer la chair du noyau, la débiter en lamelles de 1 cm.

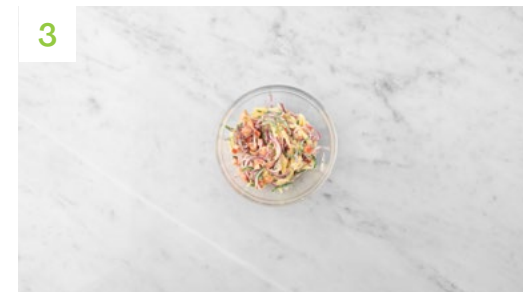
Couper le citron vert en quatre.



### 5 Terminer le ceviche

Égoutter le thon à l'aide du couvercle, le verser dans le saladier contenant les légumes et bien mélanger.

Laisser mariner jusqu'à ce que le riz soit cuit.



### 3 Préparer la sauce

Dans un saladier, mélanger le jus de 2 [4] quartiers de citron, 1 cs [2 cs] de yogourt, 2 cs [4 cs] d'huile d'olive\*, du sel\* et du poivre\* pour faire une vinaigrette.

Égoutter les lamelles d'oignon dans une passoire.

Mélanger la tomate, la mangue, le Jalapeño (selon les goûts), la coriandre et les oignons à la vinaigrette et laisser mariner.

Astuce : si votre mangue n'est pas tout à fait mûre, ajoutez une pincée de sucre\*.



### 6 Dresser

Répartir le riz sur les assiettes et dresser dessus le ceviche de thon, servir avec la sauce au yogourt et le reste des quartiers de citron vert.

Bon appétit !

### Jalapeño

C'est chaud-chaud-chaud quand le piment fort fait son entrée dans nos recettes ! Soyez prudent avec le jalapeño.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

