

Summer Tuna Bowl mit Avocado auf Limettenreis

Gurken-Radiesli-Salat, Sriracha-Mayo und Teriyakisauce

Family Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 707 kcal • Tag 5 kochen



Jasminreis



Limette



Skipjack Thunfisch
im eigenen Saft



Frühlingszwiebel



Sesam



Gurke



Radiesli



Sriracha Sauce



Mayonnaise



Teriyakisauce



Avocado



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

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 1 grosse Schüssel, 1 kleinen Topf mit Deckel, 2 kleine Schüsseln, 1 Sieb und 1 kleine Bratpfanne

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Jasminreis	1x 150 g	1x 300 g
Limette	1x 75** g	1x 75 g
Skipjack Thunfisch im eigenen Saft 4)	1x 160 g	2x 160 g
Frühlingszwiebel	1x 15-25 g	2x 15-25 g
Sesam 3)	1x 10 g	1x 20 g
Gurke	1x 300 g	2x 300 g
Radiesli	1x 100 g	1x 200 g
Sriracha Sauce	1x 8 ml	1x 16 ml
Mayonnaise 8) 9)	1x 25 ml	1x 50 ml
Teriyakisauce 11) 15)	1x 50 ml	2x 50 ml
Avocado	1x 144 g	2x 144 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. 660 g)
Brennwert	452 kJ/ 108 kcal	2956 kJ/ 707 kcal
Fett	5.14 g	33.62 g
- davon ges. Fettsäuren	0.76 g	4.98 g
Kohlenhydrate	11.54 g	75.50 g
- davon Zucker	2.28 g	14.95 g
Eiweiss	3.70 g	24.23 g
Salz	0.393 g	2.570 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: 3) Sesamsamen 4) Fisch 8) Eier 9) Senf 11) Soja 15) Weizen

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



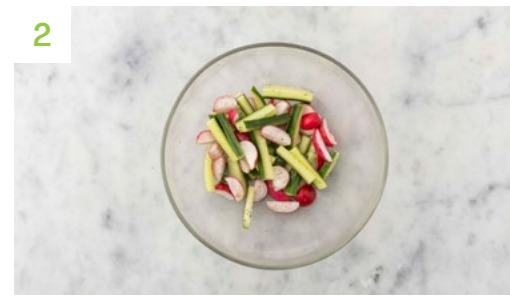
1 Reis kochen

Erhitze 300 ml [600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Reis in das kochende **Wasser** rühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und **Reis** mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



2 Gurke schneiden

Limette heiss waschen, 1 TL [2 TL] der Schale fein abraffeln. **Limette** in 6 Spalten schneiden.

Enden der **Gurke** abschneiden. **Gurke** längs halbieren und in ca. 5 cm lange und 1 cm dicke Stifte schneiden.

Radiesli je nach Grösse vierteln oder achteln.

In einer grossen Schüssel **Radiesli** und **Gurkenstifte** mit dem **Saft** von 1 [2] **Limettenspalte**, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren.

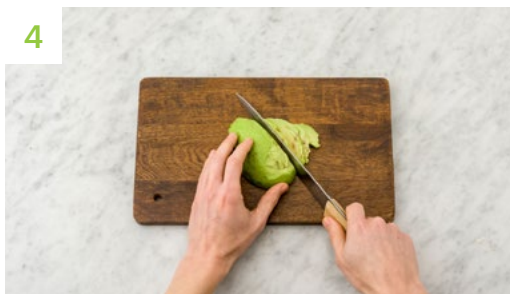


3 Sesam rösten

Sesamsamen in einer kleinen Bratpfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie Farbe annehmen und duften. Dann zu den **Gurken** in die grosse Schüssel geben.

Thunfisch mithilfe des Deckels abgiessen und in eine kleine Schüssel geben.

Frühlingszwiebel in sehr feine Ringe schneiden und mit dem **Thunfisch** vermengen.



4 Avocado schneiden

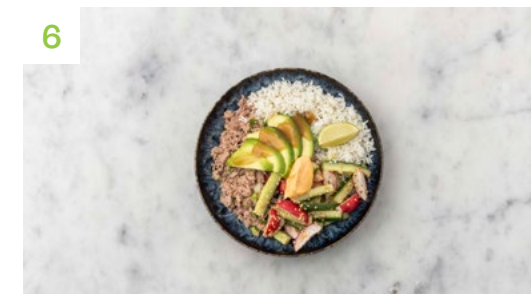
In einer zweiten kleinen Schüssel **Mayonnaise** und **Sriracha (Achtung: scharf!)** nach Belieben miteinander verrühren. Mit etwas **Salz*** abschmecken.

Avocado halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden. Mit ein paar Tropfen **Limettensaft** beträufeln.



5 Teriyakisauce kochen

In der kleinen Bratpfanne aus Schritt 3 **Teriyakisauce**, **Saft** von 1 [2] **Limettenspalte** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** aufkochen und 1 – 2 Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** etwas dicklich wird.



6 Anrichten

Reis nach Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern und den **Limettenabrieb** unterrühren.

Limettenreis, **Thunfisch**, **Gurken-Radiesli-Salat**, **Avocado** und restliche **Limettenspalten** in Bowls oder tiefe Teller verteilen. **Reis** mit **Teriyakisauce** beträufeln und alles mit dem **Srirachadip** geniessen.

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



Summer tuna bowl with avocado on lime rice cucumber-and-radish salad, sriracha mayo and teriyaki sauce

Family Lots of vegetables 30–40 minutes • 707 kcal • Cook on day 5



Jasmine rice



Lime



Skipjack tuna in own juice



Spring onions



Sesame seeds



Cucumber



Radishes



Sriracha sauce



Mayonnaise



Teriyaki sauce



Avocado



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

Let's get started

Wash the fruit and vegetables.

Basics from your kitchen*

Salt*, pepper*, oil*, water*

Cooking utensils

1 vegetable grater, 1 large bowl, 1 small pot with lid, 2 small bowls, 1 sieve and 1 small frying pan

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Jasmine rice	1x	150 g	1x	300 g
Lime	1x	75 g**	1x	75 g
Skipjack tuna in own juice 4)	1x	160 g	2x	160 g
Spring onion	1x	15–25 g	2x	15–25 g
Sesame seeds 3)	1x	10 g	1x	20 g
Cucumber	1x	300 g	2x	300 g
Radishes	1x	100 g	1x	200 g
Sriracha sauce	1x	8 ml	1x	16 ml
Mayonnaise 8) 9)	1x	25 ml	1x	50 ml
Teriyaki sauce 11) 15)	1x	50 ml	2x	50 ml
Avocado	1x	144 g	2x	144 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. 660 g)
Calories	452 kJ/ 108 kcal	2956 kJ/ 707 kcal
Fat	5.14 g	33.62 g
– of which saturated fats	0.76 g	4.98 g
Carbohydrate	11.54 g	75.50 g
– of which sugar	2.28 g	14.95 g
Protein	3.70 g	24.23 g
Salt	0.393 g	2.570 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: **3)** Sesame seeds **4)** Fish **8)** Eggs **9)** Mustard **11)** Soya **15)** Wheat

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



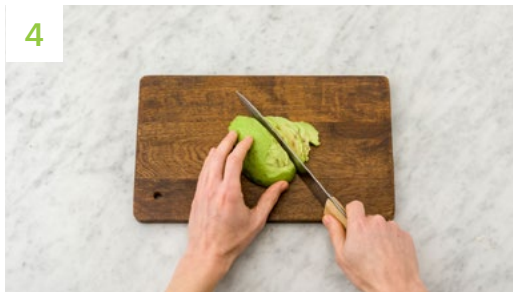
Cook the rice

Boil 300 ml [600 ml] water* in the kettle.

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] hot water*, add a pinch of salt* and bring to the boil.

Stir the rice into the boiling water, cover and simmer over a low heat for about 10 min.

Then remove the pot from the stove, keeping it covered, and let the rice continue cooking for at least 10 min.



Cut the avocado

In a second small bowl, mix the mayonnaise and sriracha (warning: spicy!) according to taste. Season with a little salt*.

Cut the avocado in half, remove the stone, remove the flesh and cut it into strips. Drizzle with a few drops of lime juice.

Sriracha sauce

Sriracha is a hot sauce made with vinegar, garlic, sugar and above all chilli peppers. It's an ingredient you should use carefully at first if you are not used to spiciness.



Cut the cucumber

Wash the lime in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest. Cut the lime into 6 wedges.

Cut the ends off the cucumber. Cut the cucumber in half lengthwise and cut into sticks about 5 cm long and 1 cm thick.

Cut the radishes into quarters or eighths depending on their size.

In a large bowl, marinate the radishes and cucumber sticks with the juice of 1 [2] lime wedge, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt*, and pepper*.



Cook the teriyaki sauce

In the small frying pan from step 3, bring the teriyaki sauce, the juice of 1 [2] lime wedge(s), and 50 ml [100 ml] water* to the boil and simmer for 1–2 min. until the sauce thickens slightly.



Toast the sesame seeds

Toast the sesame seeds in a small frying pan without fat for 1–2 min. until they start to colour and release their aroma. Then put them in the large bowl with the cucumbers.

Drain the tuna using the lid and put it in a small bowl.

Cut the spring onions into very thin rings and mix with the tuna.



Serve

Once cooked, fluff the rice with a fork and stir in the lime zest.

Apportion the lime rice, tuna, cucumber-and-radish salad, avocado and remaining lime wedges into bowls or deep plates. Drizzle the rice with the teriyaki sauce and enjoy with the sriracha dip.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

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



Summer Tuna Bowl à l'avocat et riz au citron vert

accompagné d'une salade de concombre et de radis, de mayo sriracha et de sauce teriyaki

Famille Beaucoup de légumes 30 – 40 minutes • 707 kcal • Cuisiner au 5e jour

1



Riz thaï



Citron vert



Thon rose dans son jus



Oignon de printemps



Sésame



Concombre



Radis



Sauce sriracha



Mayonnaise



Sauce teriyaki



Avocat



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

C'est parti

Laver les fruits et les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, poivre*, huile*, eau*

Ustensiles de cuisine

1 râpe à légumes, 1 saladier, 1 petite casserole avec couvercle, 2 bols, 1 passoire et 1 petite poêle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Citron vert	1 x 75** g	1 x 75 g
Thon rosé dans son jus 4)	1 x 160 g	2 x 160 g
Oignon de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Sésame 3)	1 x 10 g	1 x 20 g
Concombre	1 x 300 g	2 x 300 g
Radis	1 x 100 g	1 x 200 g
Sauce sriracha	1 x 8 ml	1 x 16 ml
Mayonnaise 8) 9)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Sauce teriyaki 11) 15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 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. 660 g)
Valeur calorique	452 kJ/ 108 kcal	2956 kJ/ 707 kcal
Lipides	5,14 g	33,62 g
- dont acides gras saturés	0,76 g	4,98 g
Glucides	11,54 g	75,50 g
- dont sucre	2,28 g	14,95 g
Protéines	3,70 g	24,23 g
Sel	0,393 g	2,570 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 : **3)** graines de sésame **4)** poisson **8)** œufs **9)** moutarde **11)** soja **15)** blé

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



1 Cuire le riz

Faire chauffer 300 ml [600 ml] d'eau dans la bouilloire.

Remplir une petite casserole de 300 ml [600 ml] d'eau* chaude, saler* légèrement et porter à ébullition.

Mélanger le riz dans l'eau bouillante et laisser mijoter à couvert à feu doux pendant environ 10 minutes.

Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler le riz au moins 10 min.



2 Couper le concombre

Laver le citron vert à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste. Couper le citron vert en 6.

Couper les extrémités du concombre. Couper le concombre en deux dans le sens de la longueur et le couper en bâtonnets d'environ 5 cm de long et 1 cm d'épaisseur.

Couper les radis en quatre ou en huit selon la taille.

Dans un saladier, faire mariner les radis et les bâtonnets de concombre avec le jus d'1 [2] quartier(s) de citron vert, 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre*.

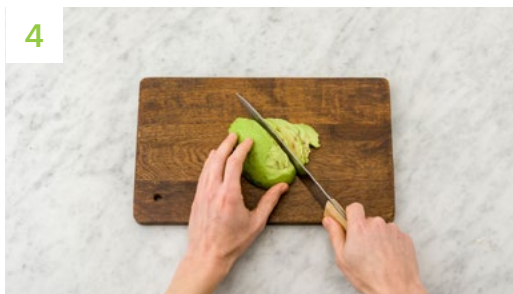


3 Faire griller le sésame

Faire griller les graines de sésame sans ajouter de matière grasse dans une petite poêle pendant 1 à 2 min jusqu'à ce qu'elles se colorent et que leur arôme se dégage. Les ajouter ensuite aux concombres dans le saladier.

Égoutter le thon à l'aide du couvercle et le mettre dans un bol.

Couper l'oignon de printemps en très fines rondelles et le mélanger avec le thon.



4 Couper l'avocat

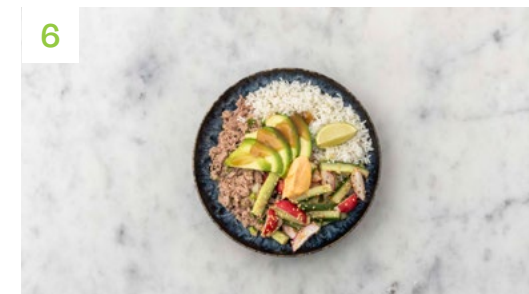
Dans un deuxième bol, mélanger la quantité souhaitée de **mayonnaise** et de sriracha (attention : piquant !). Assaisonner avec du sel*.

Couper l'avocat en deux, retirer le noyau, extraire la chair et la couper en tranches. Arroser de quelques gouttes de jus de citron vert.



5 Préparer la sauce teriyaki

Dans la petite poêle de l'étape 3, porter à ébullition la **sauce teriyaki**, le jus d'1 [2] quartier(s) de citron vert et 50 ml [100 ml] d'eau* et laisser mijoter 1 à 2 min jusqu'à ce que la sauce devienne un peu épaisse.



6 Dresser

À la fin de la cuisson, aérer un peu le riz avec une fourchette et y mélanger le zeste de citron vert.

Répartir le riz au citron vert, le thon, la salade de concombre et de radis, l'avocat et le reste des quartiers de citron vert dans des bols ou des assiettes creuses. Arroser le riz de **sauce teriyaki** et déguster le tout avec la **sauce sriracha**.

Sauce sriracha

La sriracha est une sauce piquante à base de vinaigre, d'ail, de sucre, mais surtout de piments. Goûtez cet ingrédient avant de l'intégrer au plat si vous n'êtes pas habitués au piquant.

Vous aimez HelloFresh ?

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

