

Fruchtig-scharfe Thunfisch-Bowl mit Reis

auf frischem Mango-Tomaten-Salat & Limetten-Joghurt

25 – 35 Minuten • 620 kcal • Tag 5 kochen

22



Skipjack Thunfisch
im eigenen Saft



Basmatireis



rote Zwiebel



Limette, gewachst



Jalapeño



Koriander



Mango



Peperoni multicolor



Naturjoghurt aus Saland



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Zucker*, Olivenöl*, Pfeffer*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Skipjack Thunfisch im eigenen Saft 4)	1 x 160 g	2 x 160 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Limette, gewachst	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
Mango	1 x 300 g	2 x 300 g
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 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. 540 g)
Brennwert	480 kJ/ 115 kcal	2593 kJ/ 620 kcal
Fett	2.8 g	15.2 g
– davon ges. Fettsäuren	0.6 g	3.1 g
Kohlenhydrate	16.6 g	89.5 g
– davon Zucker	5.6 g	30.1 g
Eiweiss	5.3 g	28.7 g
Salz	0.18 g	0.97 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.

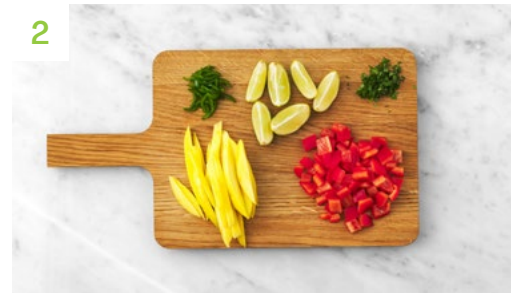
Anschliessend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

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 etwas **Limettensaft** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Kleine Vorbereitung

Peperoni halbieren, entkernen und in 1 cm Würfeln schneiden.

Koriander grob hacken.

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

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

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

Tip: Wenn Deine Mango nicht ganz reif ist, bestreue sie mit einer Prise Zucker*.



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.

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



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und **Limettenabrieb** untermischen.

Reis auf Teller verteilen und **Thunfisch-Ceviche** darauf anrichten. Mit **Joghurt-Dip** und restlichen **Limettenspalten** servieren.

En Guete!

Jalapeño

Heiss her geht es, sobald die scharfe Paprikasorte 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 <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



Fruity summer bowl with tuna

on fresh mango-and-tomato salad with lime yoghurt

25–35 minutes • 620 kcal • Cook on day 5

22



Skipjack Thunfisch
im eigenen Saft



Basmatireis



rote Zwiebel



Limette, gewachst



Jalapeño



Koriander



Mango



Peperoni multicolor



Naturjoghurt aus Saland



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Salz*, Zucker*, Olivenöl*, Pfeffer*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Skipjack tuna in own juice 4)	1 x	160 g	2 x	160 g
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Waxed 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
Mango	1 x	300 g	2 x	300 g
Mixed peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Plain yoghurt from Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 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. 540 g)
Calories	480 kJ/115 kcal	2593 kJ/620 kcal
Fat	2.8 g	15.2 g
– of which saturated fats	0.6 g	3.1 g
Carbohydrate	16.6 g	89.5 g
– of which sugar	5.6 g	30.1 g
Protein	5.3 g	28.7 g
Salt	0.18 g	0.97 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!)



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 a 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.



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*.



Get prepped

Halve and core the pepper and cut it into 1 cm cubes.

Roughly chop the coriander.

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

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

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

Tip: *Wenn Deine Mango nicht ganz reif ist, bestreue sie mit einer Prise Zucker*.*



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.

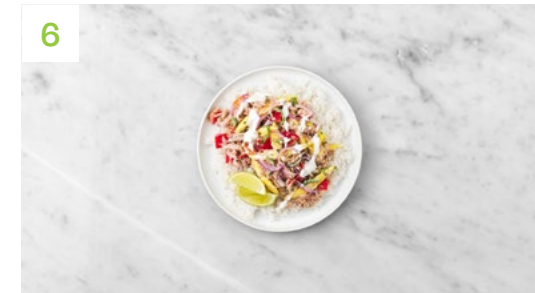


For the dressing

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.



Serve

Fluff the rice with a fork and mix in the lime zest.

Apportion the rice onto plates and top with the shrimps. Enjoy with corn on the cob, yoghurt dip and the rest of the 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!



Bol de thon fruité et pimenté avec du riz

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

25 – 35 minutes • 620 kcal • Cuisiner au 5e jour

22



Thon rosé dans son jus



Riz basmati



Oignon rouge



Citron vert ciré



Jalapeño



Coriandre



Mangue



Poivrons multicolores



Yogourt nature de Saland



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, sucre*, huile d'olive*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 petite casserole avec couvercle, 1 bol, et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Thon rosé dans son jus 4)	1 x 160 g	2 x 160 g
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Citron vert ciré	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
Mangue	1 x 300 g	2 x 300 g
Poivrons multicolores	1 x 180 g	2 x 180 g
Yogourt nature de Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 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. 540 g)
Valeur calorique	480 kJ/ 115 kcal	2593 kJ/ 620 kcal
Lipides	2,8 g	15,2 g
- dont acides gras saturés	0,6 g	3,1 g
Glucides	16,6 g	89,5 g
- dont sucre	5,6 g	30,1 g
Protéines	5,3 g	28,7 g
Sel	0,18 g	0,97 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

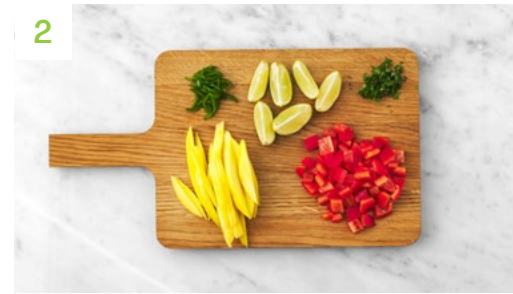
Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Dans une petite casserole avec couvercle, verser 300 ml [600 ml] d'eau* chaude. 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 au moins 10 min.

Couper l'oignon en fines lamelles et les mettre dans un bol, puis couvrir d'eau bouillante* et faire cuire pendant 10 min.



2 Petite préparation

Couper le poivron en deux, l'épépiner et le couper en dés de 1 cm.

Hacher grossièrement la coriandre.

Couper le jalapeño en deux, l'épépiner et couper les moitiés en fines lamelles (attention : piquant !).

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

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

Astuce : Si votre mangue n'est pas tout à fait mûre, saupoudrez-la d'une pincée de sucre*.



3 Préparer la sauce

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

Égoutter les lamelles d'oignon dans une passoire.

Mélanger le poivron, la mangue, le jalapeño et la quantité souhaitée de coriandre et d'oignon à la vinaigrette et laisser mariner.



4 Pour le dip

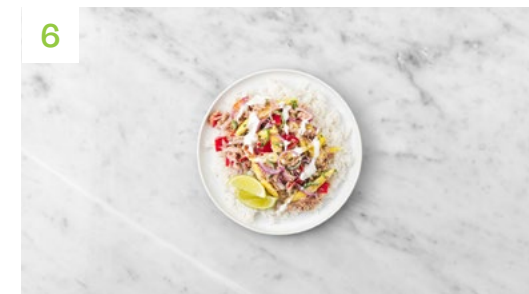
Dans le bol de l'étape 1, mélanger le yogourt avec un peu de jus de citron vert. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



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.



6 Dresser

Aérer le riz avec une fourchette et y ajouter le zeste de citron vert.

Répartir le riz sur les assiettes et dresser le ceviche de thon par dessus. Servir avec le dip au yogourt et les quartiers de citron vert restants.

Bon appétit !

Jalapeño

La chaleur monte quand cette variété de piment particulièrement épicée se retrouve dans nos recettes – faites donc preuve de prudence quand il s'agit de jalapeño.

Vous aimez HelloFresh ?

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

