

Summer Tuna Bowl mit Avocado

dazu Gurken-Radiesli-Salat, Sriracha-Mayo und Teriyakisauce

Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 3.092 kj/739 kcal • Tag 3 kochen



Jasminreis



Limette



Skipjack Thunfisch
im eigenen Saft



Frühlingszwiebel



Sesam



Avocado



Gurke



Radiesli



Sriracha Sauce



Mayonnaise



Teriyakisauce



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

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Was Du benötigst

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	1 x 150 g	1 x 300 g
Limette	1 x 75 g**	1 x 75 g
Skipjack Thunfisch im eigenen Saft 4)	1 x 160 g	2 x 160 g
Frühlingszwiebel	1 x 25 g	2 x 25 g
Sesam 3)	1 x 10 g	1 x 20 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Gurke	1 x 200 g	2 x 200 g
Radiesli	1 x 100 g	1 x 200 g
Sriracha Sauce	1 x 8 ml	1 x 15 ml
Mayonnaise 8) 9)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Teriyakisauce 11) 15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Öl*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

*Gut im Haus zu haben.

**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. 1.000 g)
Brennwert	607 kJ/145 kcal	3092 kJ/739 kcal
Fett	7.32 g	37.24 g
- davon ges. Fettsäuren	1.17 g	5.94 g
Kohlenhydrate	14.84 g	75.56 g
- davon Zucker	2.96 g	15.06 g
Eiweiss	4.77 g	24.26 g
Salz	0.520 g	2.649 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.

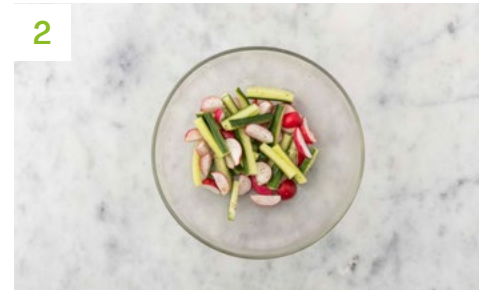
Reis in einem Sieb mit **kaltm Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

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 abwaschen, 1 TL [2 TL]

Limettenschale fein abreiben.

Limette in 6 Spalten schneiden.

Enden der **Gurke** abschneiden.

Gurke längs halbieren und in ca. 5 cm lange und 1 cm dicke Stifte schneiden.

Radieschen je nach Grösse vierteln oder achteln.

In einer grossen Schüssel **Radieschen** und **Gurkenstifte** mit dem **Saft** von 1 [2]

Limettenspalte, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren.



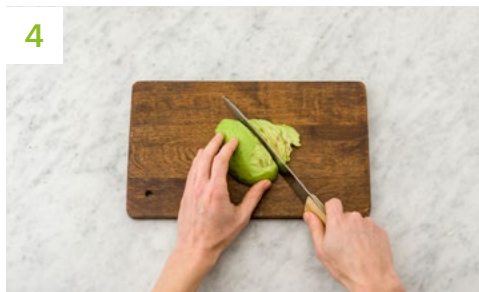
3 Sesam rösten

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.

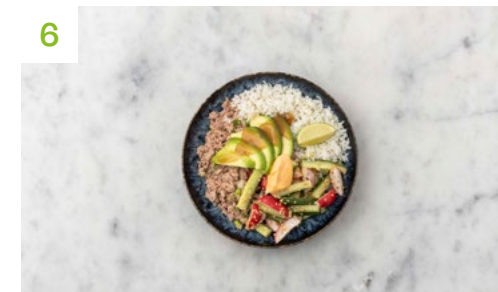
Mit ein paar Tropfen **Limettensaft** beträufeln.



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-Radieschensalat**, **Avocado** und restliche **Limettenspalten** in Bowls oder tiefe Teller verteilen.

Reis mit **Teriyakisauce** beträufeln und alles mit dem **Sriracha-Dip** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Summer tuna bowl with avocado

served with cucumber-radish salad, sriracha mayo and teriyaki sauce

Lots of vegetables 30-40 minutes • 3.092 kj/739 kcal • Cook on day 3



Jasmine rice



Lime



Skipjack tuna
in its own juice



Spring onions



Sesame



Avocado



Cucumber



Radishes



Sriracha sauce



Mayonnaise



Teriyaki sauce



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

Good to have at hand

Salt*, pepper*, oil*

Let's get started

Wash the fruit and vegetables.

What you need

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	1 x 150 g	1 x 300 g
Lime	1 x 75 g**	1 x 75 g
Skipjack tuna in own juice 4)	1 x 160 g	2 x 160 g
Spring onions	1 x 25 g	2 x 25 g
Sesame seeds 3)	1 x 10 g	1 x 20 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Cucumber	1 x 200 g	2 x 200 g
Radishes	1 x 100 g	1 x 200 g
Sriracha sauce	1 x 8 ml	1 x 15 ml
Mayonnaise 8) 9)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Teriyaki sauce 11) 15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Oil*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

**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. 1.000 g)
Calories	607 kJ/145 kcal	3.092 kJ/739 kcal
Fat	7.32 g	37.24 g
- incl. saturated fats	1.17 g	5.94 g
Carbohydrate	14.84 g	75.56 g
- incl. sugar	2.96 g	15.06 g
Protein	4.77 g	24.26 g
Salt	0.520 g	2.649 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

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

Rinse the rice in a sieve with cold water until the water runs clear.

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

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

Then remove the pot from the stove, keep it covered, and leave the rice to continue cooking for at least 10 min.



Cut cucumber

Wash the lime with hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] lime zest.

Cut the lime into 6 wedges.

Cut the ends off cucumber.

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

Cut radishes into quarters or eighths depending on size.

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



Toast the sesame seeds

Toast the sunflower seeds in a small frying pan without fat for 1-2 min. until they start to colour and release their aroma.

Then place the cucumbers in the large bowl.

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

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



Cut avocado

In a second small bowl, mix the mayonnaise and sriracha (caution: spicy!) according to taste.

Season with a little salt*.

Cut the avocado in half, remove the stone, remove the flesh and cut into strips.

Drizzle with a few drops of lime juice.



Cook 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.



Serve

At the end of the cooking time, fluff the rice with a fork and stir in the lime zest.

Divide the lime rice, tuna, cucumber and radish salad, avocado, and remaining lime wedges into bowls or deep plates.

Drizzle the rice with teriyaki sauce and enjoy everything 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

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

Beaucoup de légumes 30 – 40 minutes • 3.092 kj/739 kcal • Cuisiner au 3e jour

24



Riz thaï



Citron vert



Thon rose dans son jus



Oignon de printemps



Sésame



Avocat



Concombre



Radis



Sauce sriracha



Mayonnaise



Sauce teriyaki



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Sel*, poivre*, huile*

C'est parti

Laver les fruits et les légumes.

Ce dont vous avez besoin

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

Ingrédients pour 2 | 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
Oignons de printemps	1 x 25 g	2 x 25 g
Sésame (3)	1 x 10 g	1 x 20 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Concombre	1 x 200 g	2 x 200 g
Radis	1 x 100 g	1 x 200 g
Sauce sriracha	1 x 8 ml	1 x 15 ml
Mayonnaise (8) (9)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Sauce teriyaki (11) (15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Huile*	Détails dans le texte	

Sel*, poivre* selon les goûts

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	607 kJ/145 kcal	3.092 kJ/739 kcal
Lipides	7.32 g	37.24 g
- dont acides gras saturés	1.17 g	5.94 g
Glucides	14.84 g	75.56 g
- dont sucre	2.96 g	15.06 g
Protéines	4.77 g	24.26 g
Sel	0.520 g	2.649 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 !)



Cuire le riz

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

Rincer le riz à l'eau froide dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.

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.



Couper le concombre

Laver le citron vert à l'eau chaude et râper env. 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'un [2] quartier(s) de citron vert, 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre*.



Faire griller le sésame

Griller les graines de sésame dans une grande poêle 1 à 3 min sans ajouter de matière grasse jusqu'à ce qu'elles se colorent.

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.



Couper l'avocat

Dans un deuxième bol, mélanger à volonté la mayonnaise et la 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.



Préparer la sauce teriyaki

Dans la petite poêle de l'étape 3, porter à ébullition la sauce teriyaki, le jus d'un [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.



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.

Vous aimez HelloFresh ?

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

