



Poké-Bowl mit Thunfischwürfel

Schritte: 6

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

4 Portionen

250 g	Sushi-Reis	500 g	Thunfischfilet
4	Radischen	2 EL	Reis-Essig
1 TL	Zucker & Salz	2	Avocado
1	Gurke	2 EL	ingelegter Ingwer
2 EL	Sesam, geröstet	4 EL	Mayonnaise
1 EL	Srirachasoße	2	Frühlingszwiebel

Zubereitung

Zubereitung

1. Den Sushi-Reis 3 - 4 mal waschen bis keine Stärke mehr ausläuft.
2. Den Reis mit 270 ml Wasser 2 Min. aufkochen lassen. Dann bei kleiner Hitze zugedeckt für 10 Min garen. Vom Herd nehmen und bei geöffnetem Deckel abkühlen lassen.
3. Essig mit Zucker und Salz erwärmen und Zucker auflösen.
4. Den Reisessig vorsichtig unter den Reis heben. Nicht rühren. Auskühlen lassen.
5. Die anderen Zutaten nach Belieben aufschneiden und auf dem Reis in einer Bowl anrichten.
6. Mit Srirachasoße und Mayonnaise einen Dip herstellen. Mit dem Dip und dem Sesam garnieren.