

Rezept

Poke Bowl mit Thunfisch, Quinoa und Zuckerschoten

Ein Rezept von Poke Bowl mit Thunfisch, Quinoa und Zuckerschoten, am 17.05.2024

Zutaten

100 g Quinoa	200 g Zuckerschoten
200 g weißer Rettich Salz	200 g Thunfischsteak
20 g heller Sesam	1 TL Wasabipaste
2 EL Sojasauce	1 TL Rapsöl
½ Beet rote Rettichsprossen	1 1/2 EL geröstetes Sesamöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal, 18 g F, 39 g EW, 44 g KH

Zubereitung

1. Die Quinoa in 150 ml kochendem Wasser zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 8 Min. garen. Dann noch 5 Min. zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte ziehen lassen. Inzwischen die Zuckerschoten waschen, putzen und quer halbieren. Rettich putzen, schälen und grob raspeln.
2. Thunfisch mit Küchenpapier trocken tupfen, in 3 cm große Würfel schneiden. Diese salzen, mit Wasabipaste bestreichen und im Sesam wenden.
3. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Thunfischwürfel darin in 2 Min. rundherum bei großer Hitze anbraten, sie sollen innen noch rosa sein.
4. Thunfisch auf einen Teller heben und warm stellen. Zuckerschotenhälften in der heißen Pfanne 3 Min. andünsten. Sojasauce und Sesamöl in einer Tasse verquirlen.
5. Quinoa, gedünstete Zuckerschoten, Rettichraspel und Thunfischwürfel dekorativ auf zwei Schalen verteilen und die Sesamölsauce darüberträufeln. Rettichsprossen vom Beet in ein kleines Sieb schneiden, kurz abrausen, trocken schütteln und die Bowls damit bestreuen.