

Rezept

Tuna-Ceviche-Bowl

Ein Rezept von Tuna-Ceviche-Bowl, am 05.12.2025

Zutaten

150 g	frischer Thunfisch in Sushi-Qualität (ersatzweise Lachs)	6-7 EL	Limettensaft
2	Frühlingszwiebeln	3 EL	TK-Erbsen
2	Möhren	1/2	rote Chilischote
2	Tomaten	1/4	Ananas
2 Stangen	Staudensellerie	1	frischer Maiskolben (ersatzweise 1 kleine Dose Mais, 140 g Abtropfgewicht)
1 Bund	Minze	50 g	Alfalfasprossen
3 EL	Olivenöl	1	Knoblauchzehe
	Salz	2 EL	Mandelblättchen
			frisch gemahlener Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 575 kcal, 37 g F, 27 g EW, 32 g KH

Zubereitung

1. Für das Ceviche (s. S. 122) den frischen Thunfisch in kleine Würfel schneiden und in einer Schüssel gut mit 4-5 EL Limettensaft vermischen. Fisch im Kühlschrank ca. 15 Min. marinieren lassen.
2. Inzwischen die Erbsen auftauen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Chilischote halbieren, Strunk, weiße Trennhäute und Kerne entfernen, die Stücke waschen und in feine Würfel schneiden. Die Möhren putzen, schälen und schräg in Scheiben schneiden. Die Ananas schälen, vom Strunk befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und in Spalten schneiden. Den Maiskolben waschen und mit einem scharfen Messer die Körner von oben nach unten abschneiden. Den Sellerie putzen, evtl. entfädeln, waschen und in Scheiben schneiden. Die Sprossen waschen und gut abtropfen lassen.
3. Für das Pesto die Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Knoblauchzehe schälen und mit Minzblättern, Öl, Mandelblättchen, restlichem Limettensaft und der Hälfte der Erbsen fein pürieren. Pesto mit Salz und Pfeffer würzen. Den marinierten Fisch mit Frühlingszwiebeln und Chili mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Zum Anrichten den Thunfisch auf zwei Schüsseln verteilen, Gemüse, restliche Erbsen, Sprossen und Ananas daraufgeben und die Bowls mit dem Minzpesto beträufelt sofort servieren.