

Rezept

Tuna-Poké-Bowl mit Granny Smith

Ein Rezept von Tuna-Poké-Bowl mit Granny Smith, am 29.04.2024

Zutaten

150 g	Glasnudeln (Vermicelli)	1	Bio-Salatgurke
1	grüner Apfel (Granny Smith)	6 EL	Agavendicksaft
6 EL	Apfelessig	5 EL	Olivöl
1	Bio-Limette		Salz
200 g	Thunfischfilet		

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 940 kcal, 41 g F, 23 g EW, 117 g KH

Zubereitung

1. Nudeln nach Packungsanweisung garen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Gurke putzen, waschen und quer halbieren. Eine Hälfte ungeschält grob würfeln und in einen Mixbecher geben. Apfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien. Die Hälfte vom Apfel würfeln, in den Mixbecher geben und beides pürieren. Die andere Gurkenhälfte auf ein Schneidebrett legen und mit einem Nudelholz anschlagen. Wenn die Gurkenshale an vielen Stellen gebrochen ist, die Gurke längs vierteln und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.
2. Für das Dressing Agavendicksaft, Apfelessig und 4 EL Öl verrühren. Die Limette heiß waschen, abtrocknen und 2 TL Schale abreiben. 1 TL Limettenschale unter das Dressing rühren.
3. Die Hälfte des Dressings unter das Apfel-Gurken-Püree rühren, den Rest bis auf 1 EL unter die Gurkenstücke heben. Die Nudeln mit dem pürierten Gurkendressing mischen. Gurkensalat und Nudeln eventuell mit 1 Prise Salz abschmecken. Die restlichen Apfelviertel ungeschält raspeln und mit dem restlichen EL Dressing mischen.
4. Das Thunfischfilet kalt abspülen, trocken tupfen und in 1-2 cm große Würfel schneiden. Mit restlichem EL Öl und restlichem TL Limettenschale mischen. Mit Salz würzen. Nudeln, Thunfischwürfel, und Gurkensalat in zwei Schalen anrichten. Zum Schluss die Apfelraspel darauf verteilen.