



1A+1B

Fish

## Poké Bowl mit Thunfisch und würzigem Reis



Zubereitungszeit  
25 minuten



Portionen  
Voor 2 personen

### Zubereitungsart

- 1 Den Reis gemäß der Anleitung auf der Verpackung kochen. Abgießen und abkühlen lassen. Den Reis mit Mayonnaise, magerem Quark und Sambal vermengen. Radieschen und Gurke in Würfel und die Avocado in Scheiben schneiden. Radieschen, Gurke, Avocado, Thunfisch und würzigen Reis in einer hohen Schüssel verteilen. Ein Dressing aus Sojasoße, Sesamöl, Zitronensaft und Essig herstellen und über die Poké Bowl besprenkeln.

### Zutaten

- ☐ 2 Beutel PS. food & lifestyle sojarijst
- ☐ 80-100 g Thunfisch aus der Dose auf Wasserbasis
- ☐ 100 g Radieschen
- ☐ 200 g Gurke
- ☐ 1 Avocado
- ☐ 1 EL Mayonnaise
- ☐ 2 EL magerer Quark
- ☐ 1-2 TL Sambal Oelek

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 424 kcal |
| Kohlenhydrate | 12 g     |
| Fett          | 21 g     |
| Ballaststoffe | 7 g      |
| Eiweiß        | 44 g     |