

Thunfisch- und Gemüse-Bowl



Zubereitungszeit **15 Minuten**

Kalorien pro Portion **385**

Zutaten für 4 Personen

150 g Rotkohl
2 Karotten
2 Zucchini
2 Frühlingszwiebeln
1 rote Zwiebel
200 g Thunfische
2 TL Sesamöl
1 TL gerösteter Sesam
200 g gekochter Reis
1 Zitrone
4 TL Kikkoman Sauce für Poke Bowls
2 TL Kikkoman Sauce für Reis

1. Gemüse waschen, schälen und in Scheiben schneiden.
2. Thunfisch in 1 cm große Würfel schneiden. 1 TL Sesamöl in einer Pfanne erhitzen.
3. Thunfisch in die Pfanne geben und 3 Minuten unter ständigem Wenden garen.
4. Vom Herd nehmen, die Hälfte der Sesamkörner zugeben und mischen.
5. Den Reis in eine Salatschüssel geben, Kikkoman Würzmittel für Sushi-Reis untermischen und den Reis auf 4 Schüsseln verteilen.
6. Gemüse und Thunfisch auf den Reis geben. Mit geriebener Zitronenschale und den restlichen Sesamkörnern garnieren.
7. Sauce für Poke Bowls mit 4 EL Olivenöl, dem restlichen Sesamöl und dem Zitronensaft mischen. Als Dressing für den Salat nehmen.

Guten Appetit!