



# Thunfisch-Grapefruit-Poke mit gerösteten kalifornischen Walnüssen



**Zubereitungszeit:**  
20 Minuten

## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	986 kcal	Fett:	62 g
Eiweiß:	37,2 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	14 g
Kohlenhydrate:	60,6 g	ungesättigte Fettsäuren:	48 g

## Zubereitung:

1. Die Gurke in 5mm dicke Scheiben schneiden, in einem Sieb mit  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Salz bestreuen, um den Gurken die Feuchtigkeit zu entziehen.
2. Den Reis unter kaltem Wasser in einem Sieb waschen, bis das Wasser klar ist. Den Reis mit der doppelten Menge Wasser aufkochen, und bei mittlerer Hitze garen bis er weich ist. Aus dem Topf entfernen.
3. Währenddessen den Reisessig, Reiswein, Sesamöl, Sojasauce, Zucker, Limettensaft und Schalenabrieb miteinander verrühren.
4. In einem kleinen Schälchen die Mayonnaise mit dem Wasabi verrühren.
5. Den Reis auf zwei Teller geben. Mit Thunfisch, Gurkenscheiben, Avocadostücken, kalifornischen Walnüssen, grünem Chili, Grapefruitstücken und den Mikrokräutern bedecken. Das Limettendressing darüber geben und mit einem Klecks der Wasabi-Mayonnaise garnieren.

## Zutaten für 2 Portionen :

- 130 g Gurke
- $\frac{1}{2}$  TL Salz
- 100 g Sushi-Reis
- 2 EL Reisessig
- 2 EL Reiswein (Mirin)
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Zucker
- Saft und Schalenabrieb von 2 Limetten
- 2 EL Mayonnaise
- $\frac{1}{2}$  TL Wasabi-Paste
- 220 g frischer Thunfisch, in bissgroße Stücke geschnitten
- $\frac{1}{2}$  Avocado, gewürfelt
- 80 g kalifornische Walnüsse, angeröstet
- 1 grüne Chili, in feine Ringe geschnitten und entkernt
- 1 pinke Grapefruit, geschält und zerteilt
- 1 Handvoll asiatische Mikrokräuter, oder Rucola