



Veganer Thunfisch mit Reismudelsalat

Vegan, lecker und garantiert grätenfrei!

Zubereitung

1. Wassermelone in große rechteckige Stücke schneiden und auf ein Backblech legen. Von beiden Seiten mit etwas Salz bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober/Unterhitze für 1 Stunde backen. Die Melonenscheiben nach 30 Minuten wenden.
2. In der Zwischenzeit NATURATA Sesamöl, 3 EL Sojasauce, Reisessig, Orangensaft, NATURATA Ahornsirup, geriebenen Ingwer, Zitronenabrieb und NATURATA Meersalz zu einer Marinade verarbeiten. Die Wassermelonenstücke in eine tiefe Form legen, mit der Marinade übergießen und für 24 Stunden zum Durchziehen in den Kühlschrank stellen.
3. Für den Reismudelsalat, Reismudeln bissfest garen und anschließend abgießen. Salatgurke schälen, und in Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Mango schälen und ebenfalls in Würfel schneiden.
4. Die gekochten Reismudeln, Gurkenwürfel, Frühlingszwiebeln, Edamame, Mangowürfel, Mungobohnenkeimlinge, Sesam weiß und schwarz sowie NATURATA Erdnuskerne in ein Schüssel geben.
5. Aus Zitronensaft, Mangosaft, 1 EL Sojasauce, Wasabi, NATURATA Sonnenblumenöl und NATURATA Meersalz ein Dressing herstellen über den Reissalat gießen und alle Zutaten miteinander gut vermengen.
6. Melonenstücke aus der Marinade nehmen und in Nori-Blätter einwickeln. Mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden und auf dem Reismudelsalat servieren.



Zubereitungszeit: Lang

Zutaten

Naturata Zutaten

- 4 EL Sesamöl nativ
- 1 EL Ahornsirup Grad A, mild
- 25 g Erdnuskerne, geröstet und gesalzen
- 2 EL Sonnenblumenöl nativ
- Atlantik Meersalz, fein

Weitere Zutaten

- 800 g Wassermelone
- 3 EL + 1 EL Sojasauce
- 3 EL Reisessig
- 2 EL Orangensaft
- 1 TL Ingwer, gerieben
- 1 TL Zitronenabrieb
- 4 Stück Noriblätter
- 250 g Reismudeln, Piccolini
- 1 Stück Salatgurke
- 1 Stück Frühlingszwiebel
- 150 g Edamame
- 1/2 Stück Mango
- 75 g Mungobohnenkeimlinge
- 1 TL Sesam, weiß
- 1 TL Sesam, schwarz
- 2 EL Zitronensaft
- 4 EL Mangosaft

1/2 TL Wasabi