Poke Bowl mit Senfei, Thunfisch und Kimchi Creme

Ein buntes, internationales Gericht mit Lunch-Qualität

Zubereitung

1. Naturata Fladennudeln Dinkel hell in Salzwasser ca. 10 Minuten weich kochen und anschließend mit kaltem Wasser abschrecken. Mit dem Saft der halben Limette und 1 EL Naturata African Spirit Sauce marinieren. Die Sprossen und den Baby-Spinat untermischen und den Salat in einer Bowl anrichten.

2. Die Eier 7 Minuten wachsweich kochen, abschrecken, schälen und halbieren. Das Eigelb entfernen und das Eiweiß kurz unter kaltem Wasser auswaschen. Das Eigelb mit dem Naturata Dijon Senf und einem Esslöffel Naturata Delikatess Mayonnaise mischen und die Creme mit Hilfe eines Spritzbeutels wieder in das Eiweiß einsetzen.

3. Die restliche Naturata Delikatess Mayonnaise mit 1 EL Naturata African Spirit Sauce und dem Kimchi pürieren. Knäckebrot fein zerbröseln. Den Thunfisch in daumendicke Streifen schneiden und in dem Crumble wälzen.

4. Den Thunfisch in einer beschichteten Pfanne mit Naturata Bratöl Olive ca. 2 Minuten auf allen Seiten goldgelb anbraten, sodass der Fisch im Kern roh bleibt.

5. Das Senfei auf die Poke Bowl setzen und mit Rote Bete Sprossen, Knusperthunfisch und Kimchi Creme servieren.

Zubereitungszeit: Mittel

Zutaten (für 4 Portionen)

Naturata Zutaten

200 g	Fadennudeln, Dinkel hell
2 EL	African Spirit Sauce
10 g	Dijon Senf in der Tube
120 g	Delikatess Mayonnaise in der Tube
2 Scheiben	Vollkorn-Knäckebrot mit Sesam
	Bratöl Olive

Weitere Zutaten

1/2 Limette
50 g Sprossen
50 g Baby-Spinat
2 Eier
160 g Kimchi
200 g Thunfisch Filet