

SPICY TUNA BOWL

4 PERSONEN

Küchenpapier

ZUTATEN

- 200 g Sushi-Reis, nach Packungsbeilage zubereitet
- 600 g Sushi-Thunfisch, gewürfelt
- 12 Edamame-Schoten
- 100 g Edamame
- 4 Zucchini-Blüten mit Fruchtansatz
- Bratbutter
- 1 Ei, aufgeschlagen
- 50 g Mehl
- 100 g Salikon, harte Enden abgebrochen, blanchiert
- 0,2 dl *Sesamöl
- 0,2 dl *Reisessig
- 1 *Limette, Saft und Abrieb
- 20 g Sesam, weiss, geröstet
- 10 g Shichimi-Pulver

GARNITUR

- Koriander, gezupft
- Dill

ZUBEREITUNG

Die Zucchini Blüten zuerst in Mehl, dann im Ei wenden und vorsichtig in heisser Bratbutter braten. Auf Küchenpapier entfetten und den Fruchtansatz fächerförmig einschneiden. Die *Zutaten zu einem Dressing verrühren.

ANRICHTEN

Den Sushi-Reis portionenweise in die Bowls verteilen. Mit dem Thunfisch, je einer Zucchini Blüten, den Edamame und den Meeralgeln anrichten. Den Thunfisch mit dem Dressing beträufeln, mit dem gerösteten Sesam und dem Shichimi bestreuen. Mit Dill und Koriander garnieren.

Rezept von Marion Michels

