Zubereitungszeit:
20 Minuten

Thunfisch-Grapefruit-Poke mit gerösteten kalifornischen Walnüssen

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

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

Zubereitung:

1. Die Gurke in 5mm dicke Scheiben schneiden, in einem Sieb mit ½ 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
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
1/2 TL	Wasabi-Paste
220 g	frischer Thunfisch, in bissgroße Stücke geschnitten
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