

# Thunfisch Poke Bowl

## Zutaten für 4 Personen:

400	frisches Thunfischfilet
1 TL	gerösteter Sesam
1 EL	Sojasauce
1 EL	Teriyakisauce
1	Limette
	Salz & Pfeffer
100g	frische Ananas gewürfel
100g	Wakame Algensalat
400g	gegerter Quinoa (mit Salz, Pfeffer & Cajun Spice gewürzt)
1 EL	Wasabinüsse
2 EL	geröstete Chili Cashewkerne
1 Schale	Kirschtomate
1 Stange	Frühlingslauch
100 ml	Honig-Dill.-Senf Sauce

- Den Quinoa in eine Bowl anrichten und mit ein wenig Honig-Dill-Senf Sauce beträufeln
- Den Thunfisch in kleine Stücke schneiden und mit Salz, Pfeffer, Saft einer Limette, Sojasauce, Teriyakisauce und Sesam vermengen und auf dem Quinoa anrichten
- Die Lauchzwiebeln fein schneiden und die Kirschtomaten vierteln.
- Anschließend jeweils in eine Ecke der Bowl die Ananas, Lauchzwiebeln, Algen und Kirschtomaten drauflegen.
- Als Topping die Cashewkerne und Wasabinüsse auf die Bowl streuen.