

THUNFISCH IN REISPAPIER

Produkt

Thunfisch-Filets „Naturale – ohne Öl“

Dauer

60 Minuten

Anspruch

mittel

Gang

Vorspeise, Party

Jahreszeit

Frühling, Sommer

Nährwerte pro Portion

Energiegehalt in kcal	240
Eiweiß in g	15
Kohlenhydrate in g	35
Fett in g	1



Zutaten für 4 Personen

- 1 Dose à 185 g Saupiquet Thunfisch-Filets "Naturale - ohne Öl"
- 1 Becher (125 g) 1-2-Reis
- 1 Lauchzwiebel
- Salz
- 50 g Cocktailtomaten
- Pfeffer
- 1 Päckchen TK-Basilikum
- 2 EL Teriyakisauce
- 12 Blatt Reispapier
- 2 EL Rapsöl

Zubereitung

Reis nach Packungsangaben in der Mikrowelle oder in der Pfanne erhitzen. Lauchzwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. In 2 Esslöffel Salzwasser kurz dünsten, abgießen. Thunfisch-Filets Naturale abtropfen lassen und mit einer Gabel zerpfücken. Tomaten waschen und klein schneiden. Alles mit dem Reis mischen, mit Pfeffer, Basilikum und Teriyakisauce abschmecken. Reisblätter durch Wasser ziehen und einzeln zwischen zwei feuchte Küchenhandtücher legen. 1-2 Esslöffel Thunfischmischung in die Mitte eines Reisblatts geben, zuerst die Seiten darüber klappen, dann alles aufrollen. Röllchen im heißen Öl 3-4 Minuten rundum goldbraun braten. Thunfischpäckchen auf Salatblättern anrichten. Dazu schmeckt Mangochutney.