

Sommer Bowl

Für 4 Personen:

600 g gekochte Hörnchennudeln	2 kleine Avocado	150 g Thunfisch (Dose)
1 EL Mayonnaise	1 EL Joghurt	1 EL Ajvar
Salz, Pfeffer	Tabasco	150 g weiße Zwiebel
200 ml Pflanzenöl	1 EL Mehl	$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver
100 g Cashewnüsse	1,5 EL Zucker	120 g Rucola
4 Eier	1 Limette	

Eier hartkochen, abgießen, abschrecken und vierteln.

Lake des Thunfisches abgießen und mit May, Ayvar, Joghurt und Tabasco aufrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Avocado halbieren, Kern entfernen, aushöhlen und in Scheiben schneiden.

Mehl und Paprikapulver in einer großen Schüssel mischen.

Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden im Mehl wenden und in dem auf 180°C erhitzten Öl nacheinander ausgebacken bis sie goldgelb sind. Herausnehmen und auf Küchentrepp entfetten.

Die Cashewkerne in einer zweiten Pfanne mit dem Zucker karamellisieren Anrichten: Die Nudeln in die Schüssel geben und nebeneinander Thunfisch, Avocado und Eier anrichten. Darüber den Rucola verteilen und mit den Röstzwiebeln vollenden. Mit ein paar Spritzern Limettensaft beträufeln.

Prof-Tipp:

Die Bowl schmeckt am besten, wenn die Nudeln frisch gekocht und noch lauwarm sind.

Christian Henze am 09. August 2019