



hr1-DOLCE VITA

Christian Henze

Papaya-Bowl mit Thunfisch und Granatapfelcreme

für 2 Personen, Zubereitungszeit 15 Minuten

Nährwerte pro Portion: 475 kcal, 25 g F, 29 g EW, 33 g KH, 5 g B
glutenfrei

ZUTATEN:

- 1 reife, mittelgroße Papaya (ca. 250 g)
- 150 g Romanasalatherzen
- 1 Dose Thunfisch Natur (150 g)
- 40 g Cashewkerne
- 15 g Butter
- 1 kleiner Granatapfel (150 g)
- 60 g Crème fraîche (30% Fett)
- 40 g Naturjoghurt (3,5% Fett)
- 2 EL Weißweinessig (20 ml)
- 2 EL süße Chilisauce (20 ml)
- Salz
- 5 Minzeblätter

ZUBEREITUNG

Die Papaya schälen, entkernen und in 3–4 cm große Stücke schneiden. Romanasalatherzen waschen und in grobe Streifen schneiden. Thunfisch abtropfen lassen. Cashewkerne in einer kleinen Pfanne mit Butter anrösten und aus der Pfanne nehmen. Den Granatapfel aufschneiden und die Kerne auslösen. Crème fraîche, Joghurt, Essig, Chilisauce und eine Prise Salz glatt rühren. Die Granatapfelkerne kräftig unterrühren, bis sich die Creme leicht färbt. Papaya und Salatstreifen in zwei Schalen füllen und den Thunfisch darauf verteilen. Dann die Granatapfelcreme darüberggeben und mit Cashewkernen bestreuen. Minze in feine Streifen schneiden und die Bowls damit garnieren.

Rezept aus dem Buch:

Christian Henze

Schlank geht auch anders: Ganz entspannt zur Wunschfigur

Becker Joest Volk Verlag

ISBN 978-3954531882