

Rezept

Schnelle Fischstäbchen-Teriyaki-Bowl

Anzahl Portionen: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 35 min



Zutaten

1 Packung (à 336 g) **iglo Green Cuisine vegane „Fischstäbchen“ oder**

1 Packung (à 450 g) **iglo Fischstäbchen**

200 g Basmati-Reis

1 Baby-Ananas

3 Mini-Salatgurken

3 mittelgroße Möhren

¼ Bund Lauchzwiebeln

4 EL Teriyaki Soße

1 EL flüssiger Honig

Salz

Pfeffer

Saft von 2 Limetten

Zubereitung

1. Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung zubereiten. Die **iglo Green Cuisine veganen „Fischstäbchen“** oder **iglo Fischstäbchen** im Backofen nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Inzwischen Ananas putzen, schälen, mit einem Apfelausstecher die holzige Mitte ausstechen. Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Gurken putzen, waschen und mit Schale in grobe längliche Stücke schneiden. Möhren putzen, schälen, waschen und in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
3. Lauchzwiebeln und Ananas mischen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Teriyakisoße, Honig und Limettensaft gut verrühren. Ananas-Mix mit Dressing mischen, abschmecken.
4. Reis, Möhren und Gurken mit veganen „Fischstäbchen“ in 4 Schüsseln verteilen. Dressing darüber verteilen. Mit Kresse garnieren.

Pro Portion: ca. 1733/1828 kj, 414/437 kcal, E 12/21 g, F 5/4 g, KH 79/78 g