



# HOFBAUERS KITCHEN

GUTBÜRGERLICHER SCHICKIMICKI



## Hofbauers Thunfischtatar



### Durchschnittliche Nährwerte pro 100g

<b>Brennwert</b>	846,6 kJ/ 202,7 kcal
<b>Fett</b>	14,8g
<i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	3,6g
<b>Kohlenhydrate</b>	2,4g
<i>davon Zucker</i>	1,6g
<b>Eiweiß</b>	14,7g
<b>Salz</b>	1,54g

### Zutaten:

ThunFisch roh mariniert (Milch, geschwefelt, mit Antioxidationsmittel), Frühlingszwiebel (Lauchzwiebel), Limette, Sojasauce, Sesamsamen

### Enthält Allergene:

Fisch, Milch, Sesamsamen, Soja

### Deklarationshinweis:

Zu beachten! Die Rohstoffe Ei Glutenhaltiges Getreide , Nüsse, Samen und Kerne jeglicher Art, Soja, Milchprodukte, Sellerie, Fisch und Meeresfrüchte, Weichtiere, Sulfid und Senf werden in der Produktionsküche verarbeitet. Wodurch eine Kreuzkontamination von Allergenen nicht auszuschließen ist.

### Hinweise zum Produkt:

Alle Produkte sind sortenrein. Das verarbeitete Getreide stammt aus regionalem Anbau..

**Rezeptur**

Hofbauers Thunfischtatar

PLU :

Produktionsmenge: 4

**Zubereitung**

Menge	Zutaten	Schritt für Schritt
400 g	Thunfisch roh mariniert	Den frischen Thunfisch (Sashimi) in feine Würfel schneiden.
70 g	Frühlingszwiebel (Lauchzwiebel)	Die Frühlingszwiebeln putzen und in ganz feine Ringe schneiden.
15 g	Sesamsamen	Bei Zutaten in eine Schüssel geben und mit Sojasauce und einen Spritzer Limette marinieren.
30 g	Sojasauce	Jetzt die Sesamkörner dazugeben und vermengen. Das Tatar für 10 Minuten ruhen lassen.
60 g	Limette	Anrichten: Einen Servierring auf einen Teller platzieren, das Tatar einfüllen und mit Erbsensprossen garnieren.

**Bemerkung**