



Thunfisch-Gemüse-Bowl mit Naturreis

und cremigem Tahnidressing



ca. 30min



3-4 Personen

Fix und knackig ist heute das Motto unserer leckeren Bowl: Fix, weil süße Kaiserschoten und fein-salziger Queller nur wenige Momente in kochendem Wasser blanchiert werden. Und knackig, weil das Gemüse durch diese Zubereitungsweise ordentlich Biss und die intensiv grüne Farbe behält. Dazu gibt es saftigen Thunfisch, gegrillte Zucchinistreifen und Naturreis, begleitet von einem nussigen Tahnidressing. 1 a!

Was du von uns bekommst

- 300g Express-Natureis
- 2 Zucchini
- 300g Kaiserschoten
- 140g Queller & Dill
- 2 Dosen Thunfisch in Öl^{4,6}
- 50g Tahini¹¹
- 50g Tahini¹¹
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Senf¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- Grillpfanne
- Messbecher
- Küchenpinsel
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Fisch (4), Sojabohnen (6), Senf (10), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 745kcal, Fett 40.3g, Kohlenhydrate 65.9g, Eiweiß 30.1g



1. Zucchini grillen

In einem großen Topf 1,5L leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** und das **Gemüse** zum Kochen bringen. Die **Zucchini** längs halbieren, in sehr dünne Scheiben schneiden, mit 2EL Olivenöl bepinseln und dann mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Zucchini** in einer Grillpfanne oder normalen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. goldbraun grillen oder braten.



4. Dressing verrühren

Den **Thunfisch** gut abtropfen lassen, dabei das **Öl** auffangen. Das **Thunfischöl** mit dem **Tahini**, 2EL Olivenöl, 2EL Essig, 1EL Senf und 3EL Wasser zu einem **Dressing** verrühren.



2. Reis kochen

Den **Reis** in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze in 8-10Min. bissfest kochen.



5. Reis verfeinern

Den **Dill** fein schneiden und mit dem **Gemüse-Reis** und dem **Dressing** vermengen.



3. Gemüse kochen

Die Enden der **Kaiserschoten** abschneiden. Die **Kaiserschoten** mit dem **Queller** für die letzten 2Min. der Kochzeit zu dem **Reis** geben und mitkochen, dann den **Reis** und das **Gemüse** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



6. Fertigstellen & servieren

Den **Gemüse-Reis** mit dem **Rucola**, der **Zucchini** und dem **Thunfisch** vermengen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Schalen oder tiefe Teller verteilen und servieren.