



Thunfisch-Bowl mit Fenchel und Zucchini

mit Naturreis und Tahinidressing



ca. 30min



3-4 Personen

Schnell und einfach soll es sein? Und knackig-frisch wäre auch nicht schlecht? Na, dann haben wir etwas für dich: unsere leckere Thunfisch-Bowl, die nicht nur dem Auge, sondern auch dem Gaumen schmeckt. Naturreis mit Dill und köstlichem Tahinidressing bildet die schmackhafte Basis für diese Leckerei. Darauf tummeln sich gegrillte Zucchini, knackiger Fenchel, pfeffriger Rucola und natürlich: zarter Thunfisch. Lecker!

Was du von uns bekommst

- 2 Zucchini
- 300g Express-Naturreis
- 2 Fenchelknollen
- 2 Dosen Thunfisch in Öl ^{4,6}
- 50g Tahini ¹¹
- 10g Dill
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 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 733kcal, Fett 40.3g, Kohlenhydrate 62.7g, Eiweiß 29.2g



1. Zucchini braten

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Zucchini** quer halbieren und längs in hauchdünne Streifen schneiden. Die **Zucchiniastreifen** mit insgesamt 2EL Olivenöl bestreichen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer Grillpfanne oder einer normalen Pfanne bei starker Hitze ohne Zugabe von Fett auf jeder Seite 1-2Min. goldbraun anbraten.



4. Dressing anrühren

Den **Thunfisch** in ein Sieb abgießen, dabei das **Öl** auffangen. Das **Tahini** mit **2EL Fischöl**, 2EL Essig, 3EL Wasser und 1EL Senf zu einem **Dressing** verrühren. **Tipp:** Wer nur einen leichten Fischgeschmack mag, kann auch Olivenöl verwenden.



2. Reis kochen

Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Reis verfeinern

Den **Reis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Den **Dill** grob schneiden, dann die **½ des Dills** mit dem **Reis** und dem **Dressing** vermengen.



3. Fenchel schneiden

Den **Fenchel** jeweils längs halbieren und in hauchdünne Streifen schneiden, dabei den Strunk und die harten Stängel entfernen.



6. Fertigstellen & servieren

Den **Reis** mit dem **Rucola**, dem **Fenchel** und den **Zucchiniastreifen** vermengen. Mit Salz, Pfeffer und ggf. Essig abschmecken und auf Teller verteilen. Den **Thunfisch** darauf anrichten, mit dem **restlichen Dill** garnieren und servieren.