



Mexikanische Zucchini-Reis-Bowl

mit grüner Salsa und Radieschen



20-30min



2 Personen

Wie ein deliziös dekonstruierter Taco kommt sie daher, diese geschmackvolle, mexikanisch inspirierte Bowl mit gesundem und superfix zubereitetem Naturreis, nährenden Kidneybohnen und pikant gewürzten und gegrillten Zucchini-scheiben. Eine grüne Salsa aus Koriander und Petersilie, Knoblauch und Limette vereint die Aromen, und frische Radieschen sind wie knallige Farbtupfer, die das Werk auf elegant-verspielte Weise vollenden.

Was du von uns bekommst

- 1 Bund Radieschen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zucchini
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Dose Kidneybohnen
- 150g Express-Naturreis
- 1 grüne Jalapeño-Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 20g Petersilie & Koriander
- 1 Päckchen vegane Mayonnaise^{1,2}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- Grillpfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Senf (1), Sulphite (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 730kcal, Fett 17.9g, Kohlenhydrate 118.5g, Eiweiß 19.9g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 190°C (170°C Umluft) vorheizen. Die **Radieschen** vierteln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Die **Zucchini** in 0,5-1cm dicke Scheiben schneiden und mit 1EL Pflanzenöl, **1/2TL Paprikapulver** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



4. Chilischote grillen

Die **Chilischote** längs halbieren und die Kerne entfernen. Die **restlichen Zwiebeln** und die **Chilischote** in einer Grillpfanne ohne Zugabe von Fett bei starker Hitze 3-4Min. grillen, dabei gelegentlich wenden.



2. Bohnen backen

Die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und mit der **1/2 der Zwiebeln** sowie je 1 Prise **Paprikapulver**, Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 10-15Min. im Ofen backen.



5. Salsa zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und mit der **Petersilie und dem Koriander samt Stängeln**, den **Zwiebeln**, der **Chilischote**, **2EL Limettensaft**, der **Mayonnaise**, 2EL Wasser sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einer glatten **Salsa** pürieren. **Tipp:** Wer es nicht so scharf mag, püriert nur einen Teil der **Chilischote**.



3. Reis kochen

In einem kleinen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Den **Reis** in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze in 8-10Min. bissfest kochen. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den **Reis** mit **1EL Limettensaft** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Bis zum Servieren warm halten.



6. Zucchini grillen

Die **Zucchini** in der Grillpfanne bei starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. grillen. Den **Reis** auf Schalen verteilen, die **Bohnen**, die **Zucchini** und die **Radieschen** darauf anrichten, die **Salsa** darüberträufeln und servieren.