



Vegane „Thunfisch“-Bowl mit Fenchel

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 veganer Thunfisch. Lecker!

Was du von uns bekommst

- 2 Zucchini
- 300g Express-Naturreis
- 2 Fenchelknollen
- 2 Dosen veganer Thunfisch ³
- 50g Tahini ²
- 10g Dill
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Senf ¹
- 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

Senf (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 654kcal, Fett 33.5g, Kohlenhydrate 64.2g, Eiweiß 21.6g



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 **veganen Thunfisch** in ein Sieb abgießen. Das **Tahini** mit 2EL Olivenöl, 2EL Essig, 3EL Wasser und 1EL Senf zu einem **Dressing** verrühren.



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 **¾ 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 **veganen Thunfisch** darauf anrichten, mit dem **restlichen Dill** garnieren und servieren.