



Thunfisch-Gemüse-Bowl mit Naturreis

und cremigem Tahinidressing



ca. 30min



2 Portionen

Für diese fixe Bowl verwendest du Naturreis, der bereits vorgegart ist. Der Sellerie bleibt schön knackig, weil er nur wenige Momente in kochendem Wasser mitgegart wird. Und die Zucchini-scheiben haben auch noch einen aparten Biss, weil sie lediglich in der Pfanne gegrillt werden. Dazu gibt es saftigen Thunfisch und ein nussiges Tahinidressing. 1 a!

Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 150g Express-Naturreis
- 2 Stangensellerie ¹
- 25g Tahini ⁴
- 10g Dill
- 1 Dose Thunfisch in Wasser ²
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- Grillpfanne
- Messbecher
- Küchenpinsel
- Sieb

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

Allergene

Sellerie (1), Fisch (2), Senf (3), Sesamsamen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 577kcal, Fett 25.4g, Kohlenhydrate 63.4g, Eiweiß 24.3g



1. Zucchini grillen

In einem mittelgroßen Topf 1L leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Zucchini** längs halbieren, in sehr dünne Scheiben schneiden, mit 1EL Olivenöl bepinseln und 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

Für das **Dressing** das **Tahini** mit 2EL Olivenöl, 1EL Essig, 1TL Senf und 2EL Wasser glatt rühren.



2. Reis kochen

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



5. Reis verfeinern

Die **Dill** fein schneiden und mit dem **Sellerie-Reis** und dem **Dressing** vermengen. Den **Thunfisch** gut abtropfen lassen.



3. Sellerie garen

Den **Sellerie** schräg in dünne Scheiben schneiden. Für die letzte Minute der Kochzeit zu dem **Reis** geben und mitkochen, dann den **Reis** und den **Sellerie** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



6. Fertigstellen & servieren

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