

# MARLEY SPOON



## Thunfisch-Gemüse-Bowl mit Naturreis

und cremigem Tahinidressing



ca. 30min



4 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 Zucchinischeiben 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!

