



Thunfisch-Gemüse-Bowl mit Naturreis

und cremigem Tahinidressing



ca. 30min



6 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

- 3 Zucchini
- 450g Parboiled-Naturreis
- 5 Stangensellerie ¹
- 75g Tahini ⁴
- 20g Dill
- 3 Dosen Thunfisch in Aufguss ²
- 100g Rucola
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- Grillpfanne
- Messbecher
- Küchenpinsel
- Sieb

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

Allergene

Enthält: **Sellerie** (1), **Fisch** (2), **Senf** (3), **Sesamsamen** (4).

Nährwertangaben pro Portion

Energie 615kcal, Fett 25.0g, Kohlenhydrate 66.0g, Eiweiß 32.1g



1. Zucchini grillen

In einem großen Topf 2L leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Zucchini** längs halbieren, in sehr dünne Scheiben schneiden, mit 3EL Olivenöl bepinseln und mit je 1 kräftigen 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.



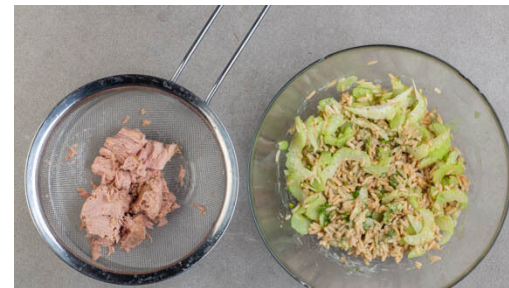
4. Dressing verrühren

Für das **Dressing** das **Tahini** mit 6EL Olivenöl, 3EL Essig, 1½EL Senf und 3-4EL Wasser glatt rühren.



2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-15Min. kochen, bis der **Reis** gar ist.



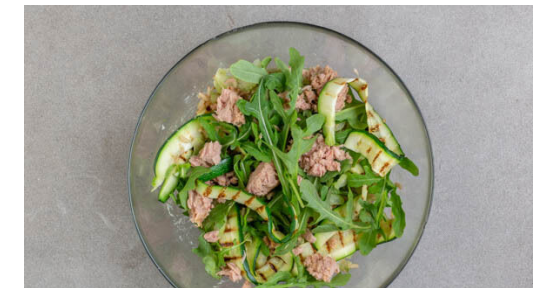
5. Reis verfeinern

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.