MARLEY SPOON



Thunfisch-Gemüse-Bowl mit Naturreis

und cremigem Tahinidressing

ca. 30min 3 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!

Was du von uns bekommst

- 2 Zucchini
- 300g Parboiled-Naturreis
- 2 Stangensellerie [1]
- 25g Tahini [4]
- 10g Dill
- 2 Dosen Thunfisch in Aufguss [2]
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- ½EL 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
Enthält: **Sellerie** (1), **Fisch** (2), **Senf** (3), **Sesamsamen** (4).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 572kcal, Fett 20.4g, Kohlenhydrate 66.2g, Eiweiß 31.6g



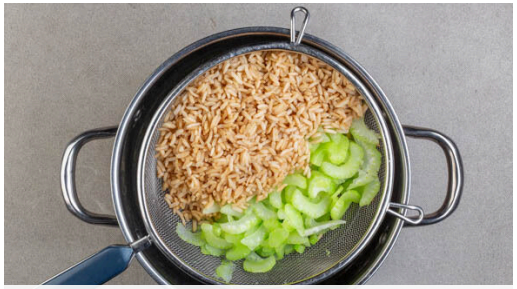
1. Zucchini grillen

In einem mittelgroßen Topf 1,25L leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Zucchini** längs halbieren, in sehr dünne Scheiben schneiden, mit 2EL 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.



2. Reis kochen

225g 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.



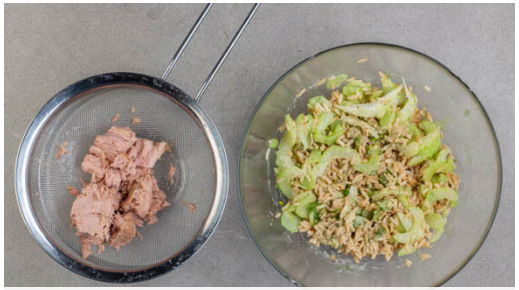
3. Sellerie garen

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.



4. Dressing verrühren

Für das **Dressing** das **Tahini** mit 3EL Olivenöl, 1½EL Essig, ½EL Senf und 2–3EL Wasser glatt rühren.



5. Reis verfeinern

Die **Dill** fein schneiden und mit dem **Sellerie-Reis** und dem **Dressing** vermengen.
1½ Dosen Thunfisch gut 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.