



## Mexikanische Zucchini-Reis-Bowl

mit grüner Salsa und Radieschen



20-30min



2 Personen

Wie ein deliziös dekonstruierter Taco kommt sie daher, diese geschmackvolle, mexikanisch inspirierte Bowl mit gesundem und superfix zubereitetem Naturreis, nährenden Kidneybohnen und pikant gewürzten und gegrillten Zuccinischeiben. Eine grüne Salsa aus Koriander und Petersilie, Knoblauch und Limette vereint die Aromen, und frische Radieschen sind wie knallige Farbtupfer, die das Werk auf elegant-verspielte Weise vollenden.



- 1 Bund Radieschen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zucchini
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Dose Kidneybohnen
- 200g Express-Naturreis
- 1 grüne Jalapeñoschote
- 1 Knoblauchzehe
- 20g Petersilie & Koriander
- 1 Päckchen vegane Mayonnaise

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- Grillpfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 730kcal, Fett 17.9g,  
Kohlenhydrate 118.5g, Eiweiß 19.9g



Den Backofen auf 190°C (170°C Umluft) vorheizen. Die **Radieschen** vierteln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Die **Zucchini** in 0,5-1cm dicke Scheiben schneiden und mit 1EL Pflanzenöl, **1/2TL Paprikapulver** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



Die **Chilischote** längs halbieren und die Kerne entfernen. Die **restlichen Zwiebeln** und die **Chilischote** in einer Grillpfanne ohne Zugabe von Fett bei starker Hitze 3-4Min. grillen, dabei gelegentlich wenden.



Die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und mit der **1/2 der Zwiebeln** sowie je 1 Prise **Paprikapulver**, Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 10-15Min. im Ofen backen.



Den **Knoblauch** schälen und mit der **Petersilie und dem Koriander samt Stängeln**, den **Zwiebeln**, der **Chilischote**, **2EL Limettensaft**, der **Mayonnaise**, 2EL Wasser sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einer glatten **Salsa** pürieren. **Tipp:** Wer es nicht so scharf mag, püriert nur einen Teil der **Chilischote**.



In einem kleinen Topf ausreichend leicht  
 gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen  
 bringen. Den **Reis** in das kochende Wasser  
 geben und bei mittlerer Hitze in 8-10Min.  
 bissfest kochen. Anschließend in ein Sieb  
 abgießen und abtropfen lassen. Den **Reis** mit  
**1EL Limettensaft** sowie je 1 Prise Salz und  
 Pfeffer vermengen. Bis zum Servieren warm  
 halten.



Die **Zucchini** in der Grillpfanne bei starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. grillen. Den **Reis** auf Schalen verteilen, die **Bohnen**, die **Zucchini** und die **Radieschen** darauf anrichten, die **Salsa** darüberträufeln und servieren.