



Thunfisch-Gemüse-Bowl mit Naturreis

und cremigem Tahnidressing



ca. 30min



2 Personen

Fix und knackig ist heute das Motto unserer leckeren Bowl: Fix, weil süße Kaiserschoten und fein-salziger Queller nur wenige Momente in kochendem Wasser blanchiert werden. Und knackig, weil das Gemüse durch diese Zubereitungsweise ordentlich Biss und die intensiv grüne Farbe behält. Dazu gibt es saftigen Thunfisch, gegrillte Zucchinistreifen und Naturreis, begleitet von einem nussigen Tahnidressing. 1 a!

Was du von uns bekommst

- 200g Express-Natureis
- 1 Zucchini
- 150g Kaiserschoten
- 40g Queller & Dill
- 1 Dose Thunfisch in Öl^{4,6}
- 25g Tahini¹¹
- 1 Päckchen Senf¹⁰
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer 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

Fisch (4), Sojabohnen (6), Senf (10), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 788kcal, Fett 35.8g, Kohlenhydrate 84.3g, Eiweiß 32.0g



1. Zucchini grillen

In einem mittelgroßen Topf 1L leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** und das **Gemüse** 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

Den **Thunfisch** gut abtropfen lassen, dabei das **Öl** auffangen. Das **Thunfischöl** mit dem **Tahini**, 1EL Olivenöl, 1-2EL Essig, **1TL Senf** und 2EL Wasser zu einem **Dressing** verrühren.



2. Reis kochen

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



3. Gemüse kochen

Die Enden der **Kaiserschoten** abschneiden. Die **Kaiserschoten** mit dem **Queller** für die letzten 2Min. der Kochzeit zu dem **Reis** geben und mitkochen, dann den **Reis** und das **Gemüse** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



5. Reis verfeinern

Die **1/2 des Dills oder mehr nach Geschmack** fein schneiden und mit dem **Gemüse-Reis** und dem **Dressing** vermengen.



6. Fertigstellen & servieren

Den **Gemüse-Reis** mit dem **Rucola**, der **Zucchini** und dem **Thunfisch** vermengen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Schalen oder tiefe Teller verteilen und servieren.