



Burrito Bowl

Diese Tex-Mex Variante einer Buddha Bowl ist nicht nur lecker, sondern auch ein Augenschmaus. Serviere sie Gästen, in einer Schüssel verrührt zum Grillabend, fülle sie in Taco-Shells oder Wraps oder bereite sie Dir als Meal-Prep vor.

Für 3 Portionen
 Schwierigkeitsgrad: leicht
 Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
 Pro 100 g:
 2262 kJ / 514 kcal
 F: 15 g, davon 2 g gesättigte Fettsäuren, K: 44 g,
 davon 9 g Zucker, E: 14 g, Salz: 1,3 g

Zutaten aus der Rezeptkiste:

150 g Langkorn-Reis (weiß oder Vollkorn)
 1 Mini Romana-Salat (oder anderer Salat)
 180 g Cherrytomaten
 80 g Lauchzwiebeln oder Frühlingszwiebeln
 100 g Kidneybohnen(abgetropft)
 100 g Mais (abgetropft)
 300 g Paprika rot und gelb gemischt
 150 g Zucchini
 1 Avocado
 1 Becher Schmand
 Limette (ca. 140 g)
 1/2 Bund Petersilie oder Koriander
 2 Bratpaprika oder Chilischote grün oder rot
 1 Tüte Maischips

Zutaten aus dem Vorrat:

1 EL Öl zum Braten
 Salz, Pfeffer, etwas Zucker
 1 Knoblauchzehe
 1 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Reis nach Packungsbeilage zubereiten und abkühlen lassen.
2. Inzwischen den Salat putzen und in Streifen schneiden, die Tomaten halbieren oder würfeln, die Zwiebeln würfeln oder in feine Ringe schneiden.
3. Die Bohnen und den Mais abspülen und abtropfen lassen.
4. Die Paprika und die Zucchini in Streifen schneiden und in einer Pfanne getrennt voneinander in etwas Öl ein paar Minuten leicht anbräunen. Bratpaprika in Ringe schneiden und ebenfalls kurz anbräunen. Jeweils salzen und pfeffern.
5. Die Limette halbieren und eine Hälfte auspressen. Die Avocado ebenfalls halbieren, Stein und Schale entfernen, Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden und mit etwas Limettensaft beträufeln. Petersilie kleinhacken.
6. Schmand mit restlichem Limettensaft, Salz und Pfeffer, etwas Zucker und einer gepressten Zehe Knoblauch cremig rühren.
7. Nun die Burrito Bowl in breiten Schüsseln oder Schalen zusammenstellen: Zuerst etwas Reis in ein Achtel jeder Schüssel geben. Dann alle anderen Zutaten getrennt voneinander daneben verteilen. Zwiebeln und Bratpaprika können auch darüber gestreut werden. Bei Bowls darf man kreativ sein. Achtung: Bereitet man die Bowl vor, z.B. als Meal Prep oder Salat, sollten die Zwiebeln erst kurz vorm Servieren untergerührt werden.
8. Mit Schmand, Limettenscheiben und Petersilie garnieren. Olivenöl drüberträufeln. Mit Maischips servieren.

Tipp

Dazu schmecken Hackfleisch (auch vegetarisch), Falafel-Bällchen oder Hähnchenbrust-Streifen.