

Folgen Sie uns:

www.instagram.com/oekullus

www.facebook.com/oekullus

* Artikelnummer #60718

Burrito Bowl*

Zutaten für 3 Personen

- 50 g Langkorn-Reis (weiß oder Vollkorn)
- Mini Romana-Salat
- 80 g Cherrytomaten
- 80 g Lauchzwiebeln oder Frühlingszwiebeln
- 300 g Paprika (rot und gelb gemischt)
- 150 g Zucchini
- 1 Avocado
- 1 Becher Schmand
- Limette (ca. 140 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Bund Petersilie oder Koriander
- 2 Bratpaprika o. Chilischote grün o. rot
- 1 Tüte Mais-Chips
- Salz und Pfeffer, etwas Zucker
- Öl zum Beträufeln

Wir liefern Idee und Zutaten, Sie kochen frisch und lecker!

Zubereitung

- Reis nach Packungsbeilage zubereiten und abkühlen lassen.
- Inzwischen den Salat putzen und in Streifen schneiden, die Tomaten halbieren oder würfeln, die Zwiebeln würfeln oder in Ringe schneiden.
- Die Bohnen und den Mais abspülen und abtropfen lassen.
- 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.
- 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.
- Schmand mit restlichem Limettensaft, Salz und Pfeffer, etwas Zucker und einer gepressten Zehe Knoblauch cremig rühren.
- 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.
- Mit Schmand, Limettenscheiben und Petersilie garnieren. Mit Öl beträufeln. Mit Mais-Chips servieren.

Tipp: Dazu schmecken Hackfleisch (auch vegetarisch), Falafel-Bällchen oder Hähnchen-Brust-Streifen.

Guten Appetit wünscht

ökullus
biofrisch geliefert