

BURRITO BOWL

mit Nachos, Reis & Mais

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●○○○
ZUBEREITUNGSZEIT: 25 min.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

2 Fungi Pads
Nachos
1 Avocado
1 Dose Kidneybohnen
1 Dose Mais
160g Langkorn-Wildreis Mix
1 rote Paprika
½ rote Zwiebel



Für die Tomatensalsa: alternativ fertig kaufen

8 Tomaten
1 Knoblauchzehe
½ Zwiebel
2 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
1 EL Honig
Balsamico dunkel
Salz, Pfeffer & Chili

Für die Gewürzmischung:

1 TL Zwiebelpulver
½ TL Salz
½ TL Pfeffer gemahlen
½ TL Kreuzkümmel gemahlen
1 TL Oregano getrocknet
1 TL Paprika edelsüß
Chili / Chili-Flocken nach Belieben

ZUBEREITUNG:

Tomatensalsa:

1. Die Tomaten waschen und klein schneiden
2. Zwiebel in kleine Würfel schneiden
3. Knoblauch fein hacken

4. Zwiebel mit Olivenöl glasig anschwitzen
5. Knoblauch & Tomatenmark kurz mit schwitzen
6. ca. 6 zerkleinerte Tomaten zugeben
7. 1 EL Honig zugeben, ca. 20 min bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen
8. nach Ende der Kochzeit gekochte Tomaten pürieren, anschließend die restlichen zerkleinerten Tomaten hinzugeben, 1x aufkochen, mit Salz, Pfeffer, Chili, Balsamico abschmecken und auskühlen lassen

Bowl:

9. Wildreis kochen und auskühlen lassen
10. Kidneybohnen und Mais abseihen und abwaschen
11. Paprika zu 1 cm Würfel schneiden
12. Avocado entkernen, schälen und in Scheiben schneiden
13. Rote Zwiebel in dünne Scheiben schneiden
14. Pad in 1 cm dicke Stifte schneiden und anbraten, anschließend mit Gewürzmischung bestreuen
15. Alle Zutaten in einer Schüssel anrichten und mit Tomatensalsa übergießen