

Burrito-Bowl - glutenfrei



Zutaten für 4 Personen:

1/2 Kopf grüner Salat

Chipotle-Dressing

Guacamole

Pico de Gallo

1 Bund Koriander

je 1 EL Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne
und Sesam (geröstet)

Für das Tacofleisch:

1 Zwiebel

1 TL Öl

500 g Rinderhack

2 EL Taco-Gewürzmischung

Für den Tomatenreis:

200 g Reis

2 EL Tomatenmark

Salz

Chilipulver (optional)

Für das Bohnen-Mais-Gemüse:

1 Dose Kidneybohnen

1 Dose Mais

2 TL Öl

Salz

1 TL Pimentón de la Vera

Zubereitung:

Guacamole, Pico de Gallo und das Chipotle-Dressing zubereiten (kann man auch gut schon ein paar Stunden vorher machen). Den Salat und den Koriander waschen, trocken schütteln und klein schneiden.

Für das Tacofleisch:

Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. In eine heiße Pfanne das Öl geben und die Zwiebel darin goldgelb anbraten. Das Hack zufügen und braten bis es krümelig ist. Nun die Taco-Gewürzmischung dazugeben und durchrühren.

Für den Tomatenreis:

Den Reis nach Packungsangabe gar kochen. Das Tomatenmark unterrühren, salzen und, wer mag, kann noch mit etwas Chilipulver würzen.

Für das Bohnen-Mais-Gemüse:

In eine heiße Pfanne das Öl geben und die Maiskörner darin anbraten, bis sie etwas angebräunt sind. Nun die Bohnen dazugeben und für ca. 2 Min. erhitzen. Alles mit etwas Salz und einem knappen TL Pimentón de la Vera würzen.

Anrichten:

In eine mittelgroße Schale in eine „Ecke“ etwas Reis geben und gegenüber das Tacofleisch platzieren. Dazwischen das Bohnen-Mais-Gemüse und gegenüber den Salat geben. Nun ca. 2 große EL Guacamole und Pico de Gallo in der Schale platzieren. Dann die Kerne über die Bowl geben und mit Koriandergrün garnieren. Am Ende das Chipotle-Dressing mit einem Löffel über der Burrito-Bowl verteilen.