Vegetarische Taco-Bowl mit Reis
REZEPT

Vegetarische Taco-Bowl mit Reis



ZUBEREITUNGS ZEIT	30 Min
ZUTATEN	14 Stück
PORTION(EN)	2 x

Wahnsinnig lecker und so einfach: Probiere die vegetarische Taco-Bowl!

ZUTATEN

- 2 Eisbergsalate
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Wasser
- 100g Lauch, fein geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
- 300g Champignons, grob geschnitten
- 2 EL Taco/Fajita Gewürze
- 1 Dose schwarze Bohnen (400g)
- 1 Packung BEN´S ORIGINAL™ Express Mexikanisch 220g
- 1 Dose Mais (200g)
- Saft einer 1/2 Limette

- 2 EL Koriander, grob geschnitten (zum garnieren)
- 1 Avocado, halbiert, geschält und in Scheiben geschnitten
- Salz zum Abschmecken

ZUBEREITUNG

1. Den Salat auf ein Schneidebrett legen. In zwei Hälften schneiden und die Wurzel vorsichtig entfernen, dann die inneren Blätter herausnehmen, bis 3 oder 4 große Blätter übrig sind – Das wird die Bowl. Das gleiche mit dem zweiten Salatkopf wiederholen. Die Salat-Bowls beiseite legen.
2. 2 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in eine große Pfanne geben. Knoblauch schälen, fein hacken und Lauch waschen und würfeln. Beide Zutaten zusammen mit einer Prise Salz hinzugeben und 2-3 Minuten lang kochen lassen, bis der Lauch und der Knoblauch eine weiche Konsistenz erreichen.
3. Champignons waschen, in Stücke schneiden und in die Pfanne geben und weitere 2-3 Minuten kochen lassen, bis die Pilze anfangen, braun zu werden und Feuchtigkeit abzugeben.
4. Taco-Gewürz und 1 EL Wasser hinzugeben und für weitere 5 Minuten kochen lassen, bis die Champignons durchgekocht sind und den Geschmack der Gewürze aufgenommen haben. Schwarze Bohnen zu den Pilzen unterrühren und kurz warm werden lassen. Danach die Pfanne vom Herd nehmen.
5. BEN´S ORIGINAL™ Express Mexikanisch nach der Packungsanleitung zubereiten. Sobald der Reis heiß ist, diesen in eine Rührschüssel geben. Den abgetropften Mais, den Saft einer halben Limette und den gehackten Koriander hinzugeben. Reis, Mais und Koriander mischen, bis alles gut verrührt ist. Nach Geschmack würzen.
6. Die erste Schicht in der Salatschüssel wird der Reissalat sein. Avocado halbieren und vom Kern und Schale befreien. Anschließend eine Hälfte in Scheiben schneiden. Pilz-Taco-Füllung zusammen mit der halben Avocado hinzugeben. Die andere halbe Limette mit dem Koriander zum Garnieren verwenden.
7. Genießen!

KATEGORIEN:

Reisbowl , Gemüse, Für jeden Tag, Proteinreich, Vegetarisch, 15 - 30 MIN , Mexikanisch

WEITERE REZEPTE



Bunte mexikanische Bowl mit Nachos

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

11 Stück



Hühnchen Wrap mit Avocado und Reis

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

14 Stück



Hähnchen-Burrito aus dem Ofen

Zubereitungszeit

80 Min

Zutaten

15 Stück

Source URL: *https://de.bensoriginal.com/recipes/vegetarische-taco-bowl-mit-reis*