

Mexikanischer Salat mit Reis und Bohnen
REZEPT

Mexikanischer Salat mit Reis und Bohnen



ZUBEREITUNGS 20 Min

ZEIT

ZUTATEN 12 Stück

PORTION(EN) 2 x

Bringe dir ein Stück Mexiko nach Hause mit dem Express-Reis Mexikanisch, feuriger Salsa und knusprigen Tortillas!

ZUTATEN

- 1 Glas stückige Salsa
- 1 Dose Pinto-Bohnen
- 1 grüne Paprika
- 1 rote Paprika
- 1 Dose Zuckermais
- ½ rote Zwiebel, fein gehackt
- 1 Handvoll Korianderblätter
- 2 Tortillas

- 1 rote Chilischote (sehr fein geschnitten)
- 1 Limette (Saft und Abrieb)
- 3 TL Olivenöl
- 1 Packung BEN´S ORIGINAL™ Express Mexikanisch 220g

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen.
2. Währenddessen die Tortillas in dünne Streifen schneiden, leicht einölen und im Ofen für 5-6 Minuten knusprig backen und den BEN´S ORIGINAL™ Express Mexikanisch nach Packungsanleitung zubereiten.
3. Pinto-Bohnen und Mais gut abtropfen lassen und in einer Pfanne 3-5 Minuten bei regelmäßigem Rühren anbraten.
4. Paprika waschen, den Strunk entfernen und in feine Scheiben schneiden und beiseite legen. Zwiebeln schälen und fein hacken.
5. In einer kleinen Schüssel die fein geschnittene Chilischote, den Saft und den Abrieb einer Limette hinzufügen und mit 1-2 EL Olivenöl vermischen.
6. In einer großen Schüssel 3 EL Salsa, Pinto-Bohnen, rote und grüne Paprika, Mais, Zwiebeln und Reis vermengen.
7. Den Salat mit dem Chili-Limetten-Dressing anrichten. Auf zwei Teller verteilen und mit Koriander und den Tortillas garnieren. Guten Appetit!

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 815 kCAL
 Kohlenhydrate: 120 g
 Protein: 26g
 Fett: 21 g

KATEGORIEN:

[Reissalat](#), [Gemüse](#), [Gut vorzubereiten](#), [Grillen](#), [Vegetarisch](#), [Laktosefrei](#), [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



Mexikanische Rindfleischpfanne

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

12 Stück

Source URL: <https://de.bensoriginal.com/recipes/mexikanischer-salat-mit-reis-und-bohnen>