

KW 24 / 2024

Burrito Bowl

- **Zutaten für 3 Personen**

- 150 g Langkorn-Reis (weiß oder Vollkorn)
- 1 Salat
- 180 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 oder Chilischote grün oder rot
- 1 Tüte Mais-Chips
- Salz und Pfeffer, etwas Zucker
- Öl zum Beträufeln



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 darübergestreut werden.

Achtung: Bereitet man die Bowl vor, z. B. als Meal Prep oder Salat, sollten die Zwiebeln erst kurz vor dem Servieren untergerührt werden. Mit Schmand, Limettenscheiben und Petersilie garnieren. Mit Öl beträufeln. Mit Mais-Chips servieren.

Unser Tipp!!

Dazu schmecken Hackfleisch (auch vegetarisch), Falafel-Bällchen oder Hähnchenbruststreifen.

Wir wünschen einen guten Appetit
Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich und Friederike Pax

Tel.: 09561/62623, Fax: 09561/235777, Mail: bestellung@gaertnerhof-callenberg.de

D-037 Öko-Kontrollstelle Ust.-Nr. DE 224708876

www.gaertnerhof-callenberg.de

Bankverbindung: GLS Bochum IBAN DE45 430609676007291100 BIC GENODEM1GLS