

REZEPT DER WOCHE

KW 30 22.07. – 28.07.2024

Burrito Bowl

(Für 3 Personen)



Das brauchen Sie:

- 150 g [Langkorn-Reis](#) (Art.Nr. 5395)
- 1 [Eichblatt rot](#) (Art.Nr. 211)
- 140 g [Datterinotomaten](#) (Art.Nr. 105)
- 80 g [Zwiebeln](#) (Art.Nr. 400)
- 100 g [Kidneybohnen](#) (Art.Nr. 17217)
- 100 g [Mais \(frisch od. gegart\)](#) (Art.Nr. 360)
- 300 g [Paprika rot und gelb](#) (Art.Nr. 125 u. 122)
- 1 [Avocado](#) (Art.Nr. 902)
- 1 Becher [Schmand](#) (Art.Nr. 2223)
- 1 [Limette](#) (Art.Nr. 1765)
- 1/2 Bund [Petersilie glatt](#) (Art.Nr. 451)
- 150 g [Paprika mini sweet](#) (Art.Nr. 128)
- 1 [Chilischote](#) (Art.Nr. 127)
- 1 Tüte [Maischips](#) (Art.Nr. 9645)
- 1 EL [Bratöl](#) (Art.Nr. 8324)
- 1 [Knoblauchzehe](#) (Art.Nr. 410)
- 1 EL [Olivenöl](#) (Art.Nr. 8044)
- Salz, Pfeffer, etwas Zucker

Und so geht's:

Reis nach Packungsbeilage zubereiten und abkühlen lassen. Salat putzen und in Streifen schneiden, Tomaten halbieren oder würfeln, Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Zuckermais im Salzwasser kochen, Maiskörner abtrennen. Bohnen abspülen und abtropfen lassen. Paprika in Streifen schneiden und anbräunen. Mini Paprika in Ringe schneiden und kurz anbräunen. Salzen und pfeffern. Limette halbieren, eine Hälfte auspressen. Avocado halbieren, Stein und Schale entfernen, Fruchtfleisch in Scheiben schneiden und mit Limettensaft beträufeln. Petersilie kleinhacken. Schmand mit Limettensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und gepresstem Knoblauch cremig rühren. Gericht zusammenstellen: Erst Reis, dann alle anderen Zutaten getrennt dazugeben. Zwiebeln und Mini Paprika darüberstreuen. Zwiebeln kurz vorm Servieren untermischen. Mit Schmand, Limettenscheiben und Petersilie garnieren. Olivenöl darüberträufeln. Mit Maischips servieren.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

DECKERS **BIOHOF**

Ottenhofener Straße 27
77815 Bühl-Weitenung

Telefon 07223 8062230
E-Mail info@deckersbiohof.de