

Veggie Burrito Bowl mit Süßkartoffeln und schwarzen Bohnen

VORBEREITEN

60
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

200 g Reis
2 Süßkartoffeln
2 rote Paprika
2 Esslöffel Olivenöl
1/2 Teelöffel Paprikapulver
1/2 Teelöffel Chilipulver
1/2 Teelöffel Salz
1/2 Teelöffel Pfeffer
200 g eingeweichte, schwarze Bohnen
1 Bund Koriander
1 Limette
1 Jalapeño
1 Avocado

Für das Dressing

4 Esslöffel Mayonnaise
3 Esslöffel Limettensaft
1 Prise(n) Kreuzkümmel
1/4 Teelöffel Paprikapulver
1/2 Teelöffel Chilipulver
1 Teelöffel Srirachasauce
1 Prise(n) Salz
1 Prise(n) Pfeffer

Burrito Bowls können einiges. Zum Beispiel auch wunderbar ohne Fleisch und Fisch auskommen. Hier treffen Reis, schwarze Bohnen und Avocado auf Süßkartoffeln und Paprika, die im Ofen goldbraun gebacken werden. Dazu gibt es noch ein cremiges Mayo-Limetten-Dressing. Das Ergebnis: eine bunte Schüssel, die geschmacklich hält, was sie optisch verspricht!

- 1 -

Schwarze Bohnen in einem Topf 3-5 cm hoch mit Wasser bedecken und ca. 60 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind. Abseihen und beiseitestellen.

- 2 -

Backofen auf 220 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 3 -

Reis nach Packungsanleitung zubereiten.

- 4 -

Paprikas entkernen und in Streifen schneiden. Süßkartoffeln schälen und würfeln. Mit Olivenöl, Chili- und Paprikapulver vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 5 -

Süßkartoffeln auf dem Backblech verteilen und im heißen Ofen ca. 15 Minuten backen. Paprika hinzugeben und weitere 15 Minuten backen. Mit schwarzen Bohnen vermengen und beiseitestellen.

- 6 -

Limette in Spalten schneiden. Koriander fein hacken. Avocado schälen, entkernen und in Scheiben schneiden.

Veggie Burrito Bowl mit Süßkartoffeln und schwarzen Bohnen

Jalapeño in Ringe schneiden.

- 7 -

Für das Dressing alle Zutaten miteinander vermengen.

- 8 -

Reis auf Schüsseln aufteilen. Mit Süßkartoffel-Bohne-Mischung, Avocadoscheiben und Jalapeño belegen. Dressing und Koriander darüber verteilen und mit Limetten dekorieren.