

6 bunte Burrito Bowls - hol dir Mexiko in deine Schüssel



Du hast ein Faible für die mexikanische Küche? Tacos, Tortillas, Chili con Carne, Enchiladas, Nachos und Burritos sind deins? Burritos sagst du? Dann ist es an der Zeit ein neues Lieblingsgericht auf deine Liste mit aufzunehmen: Die Burrito Bowls!

Was sind Burrito Bowls?

Im Gegensatz zu den gerollten Burritos wird auf den Weizenfladen verzichtet. Kein Füllen, kein Falten - hier kommen die mexikanischen Leckereien direkt in deine Schale. Und zwar genau die gleichen Zutaten, die auch in einen gerollten Burrito kommen. Außerdem gesellen sich zu **Avocado**, **Bohnen** und **Mais** noch ein paar Löffel Reis. Für dich dürfen auch noch **Fisch** oder **Fleisch** dazu? Ab damit in die Schüssel - du entscheidest nach Lust und Laune, welche Zutaten mit von der Partie sind.

Auch bei der Sauce hast du die Wahl zwischen einer fruchtigen **Tomaten-Salsa**, cremiger **Guacamole**, einem frischen **Joghurt-Dip** oder dem Klassiker - **Sour Cream**. Und was bei deiner Burrito Bowl nie fehlen darf: die frische **Limette**.

Woher kommt der Trend?

Der Trend, Gerichte aus einer kleinen Schale zu essen, kommt aus Amerika und wurde auch bei uns in den letzten Jahren immer beliebter. Kein Wunder! Seine Lieblingszutaten in einer Schüssel anzurichten sieht nicht nur toll aus, sondern soll auch dazu führen, dass du dich

bewusster und gesünder ernährst. Denn der Sinn hinter dem Bowl-Trend ist es, die Schüssel mit allen wichtigen Nährstoffen zu füllen.

Auch, wenn der Trend mit der Smoothie-Bowl begann, so ist die Burrito Bowl schon vor **ca. 10 Jahren** in einem Tex-Mex Restaurant in Amerika geboren. Dort bekamen die Gäste ihren Burrito in einer Schüssel statt im Weizenfladen aufgerollt serviert.

Schon Hunger bekommen? Dann wird es Zeit, dass du deine Schüssel holst. Lass dich von diesen 6 Rezepten inspirieren und füll deine Burrito Bowl mit dem Geschmack Mexikos!

Burrito Bowl mit Rinderstreifen

In diese Schale kommt eine ordentliche Portion mexikanischer Geschmack: Reis, Tomaten, Avocado, Bohnen und Mais. Dazu gibt es würzige Rinderstreifen und ein frisches Dressing aus Joghurt und Limetten. Vermisst du etwas? Nö. Halt doch, wo sind denn der Strand und die Palmen? [Zum Rezept](#)



[Burrito Bowl mit Rinderstreifen](#)

Vegane Burrito Bowl mit Tofu

Avocado, brauner Reis, Bohnen und Mais - ab in die Schüssel mit euch! Die frische Tomaten-Salsa darf noch dazu. Und der Tofu! Für tierische Produkte ist hier aber kein Platz frei, ist auch nicht notwendig. Diese Bowl ist

6 bunte Burrito Bowls - hol dir Mexiko in deine Schüssel

auch so perfekt gefüllt. [Zum Rezept](#)



[Vegane Burrito Bowl](#)

Burrito an nichts. [Zum Rezept](#)



[Thunfisch Burrito Bowl](#)

Burrito Bowl mit Süßkartoffeln und schwarzen Bohnen

Pack deine Süßkartoffeln erst mit roter Paprika in den Backofen und dann zu schwarzen Bohnen, Reis, Avocado und Chili in die Schüssel. Dazu zauberst du dir eine köstliche Sauce mit Mayonnaise und streust noch etwas Koriander darüber. Und dann? Gabel holen und Burrito genießen! [Zum Rezept](#)



[Burrito Bowl mit Süßkartoffeln](#)

Thunfisch Burrito Bowl

Erst kochst du den Reis. Danach holst du dir Bohnen, Mais, Feta und Thunfisch dazu, vermischst alle Zutaten und würzt es kräftig. Und dann? In die Tortilla damit? Nein, die brauchst du nicht! In der Bowl fehlt es deinem

Spicy Shrimp Burrito Bowl

Eine Gabel von dem köstlichen Limetten-Reis, eine Gabel von der frischen Mais-Bohnen-Salsa, eine Gabel von den würzigen Shrimps ... Hmm, warum das Ganze einrollen, wenn es sich aus der Schüssel so wunderbar genießen lässt? [Zum Rezept](#)



[Spicy Shrimp Burrito Bowl](#)

Hähnchen Burrito Bowl

Nachdem das Hähnchen in Würfel geschnitten und kräftig gewürzt wird, gesellt es sich zum Reis, der Tomate-Salsa und Guacamole. Was das ergibt? Eine ordentliche Portion mexikanische Leckereien, die jetzt nur noch eine Schale suchen, in der sie sich entfalten können. [Zum Rezept](#)

6 bunte Burrito Bowls - hol dir Mexiko in deine Schüssel



Hähnchen Burrito Bowl