

Mexikanischer Touch in deiner Schüssel! Thunfisch Burrito Bowl

VORBEREITEN

40
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

3 Dosen Thunfisch
2 Knoblauchzehen
1 Dose Mais
200 g brauner Reis
2 Limetten
1 Romana Salat
1 Dose schwarze Bohnen
1 rote Zwiebel
1 Bund Koriander
200 g Feta
Salz

Du liebst die mexikanische Küche, Fisch und ganz viel Frische? Dann ist das die richtige Schüssel für dich! Der Geschmack von schwarzen Bohnen, Mais und würzigem Feta vermischt sich mit braunem Limettenreis und schmackhaftem Thunfisch. Macht satt, macht glücklich! Òle!

- 1 -

Reis nach Packungsanleitung zubereiten.

- 2 -

Knoblauch schälen und klein hacken. 1 1/2 Limetten auspressen. 1/2 Limette in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Salatblätter abzupfen. Feta zerbröseln.

- 3 -

Koriander fein hacken und die Hälfte mit Reis und Limettensaft vermengen. Mit Salz abschmecken.

- 4 -

Mais mit Zwiebeln, Feta und restlichem Koriander vermengen.

- 5 -

Salatblätter in die Schüssel legen. Bohnen und Limettenreis dazugeben. Thunfisch und Maismischung über dem Reis verteilen und mit Limettenstücken dekorieren.