

Vegetarische Burrito-Bowl mit Crispy Sticks

VORBEREITEN

25
Min.

ZUBEREITEN

55
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Bowl

Für die Bowl

160 g Valess Crispy Sticks
75 g Naturreis
3 Blätter Romanasalat
1/2 Dose Schwarze Bohnen
1/4 Bund Koriander
1/4 Limette
Salz

Für die Tomaten-Mais-Salsa

50 g Tomaten
1/2 Dose Mais
1 Frühlingszwiebel
1/2 rote Chilischote
1/4 Bio-Limette
2 Zweig(e) Petersilie
1 Esslöffel Olivenöl
Salz, Pfeffer

Für die Avocado-Creme

1/2 Avocado
1/4 Bio-Limette
1/2 Schalotte
1 Teelöffel Saure Sahne
1 1/2 Esslöffel Olivenöl
Salz, Pfeffer

Für das Dressing

50 g Saure Sahne
60 g Magerquark
1/4 Zehe Knoblauch
1/4 Bund Schnittlauch
1/2 Bio-Limette
1 Teelöffel Olivenöl
1 Prise(n) Zucker
Salz, Pfeffer

Für den Tortilla-Erdnuss-Crunch

50 g Tortilla Chips (gesalzen)
50 g Erdnüsse (gesalzen)
1/4 Teelöffel Salz

1/2 Teelöffel Paprikapulver edelsüß
1 Prise(n) Cayennepfeffer
1 Teelöffel Pflanzenöl

Besonderes Zubehör

Stabmixer

Mach deine **vegetarische Burrito-Bowl** zum **Genuss ohne Kompromisse!** Typisch mexikanische Zutaten wie Reis, schwarze Bohnen und **Avocado-Creme** bilden die Basis. Mit Toppings wie **Tomaten-Mais-Salsa**, frischem **Sour-Cream-Dressing** und knusprigem **Tortilla-Erdnuss-Crunch** bringst du ordentlich Schwung in die Schüssel. Als Krönung thronen über deiner **Bowl vegetarische Valess Crispy Sticks**, ummantelt mit knuspriger **Tortilla-Panade**. Das perfekte Match zum Tex-Mex-Genuss. Hunger bekommen? Dann snack dich durch die Veggie-Schüssel bis nach Mexiko!

- 1 -

Backofen auf 180 °C vorheizen.

- 2 -

Für die Salsa die Tomaten waschen, innere Kerne entfernen und Fruchtfleisch fein würfeln. Mais abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Chilischote waschen, entkernen und fein würfeln. Saft der Limette auspressen. Petersilie von den Stielen zupfen und fein hacken. Tomaten mit Mais, Frühlingszwiebeln, der Hälfte des Limettensafts, Olivenöl und Petersilie vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas ziehen lassen.

- 3 -

Für die Avocado-Creme Saft der Limette auspressen. Avocado halbieren, entkernen und Fruchtfleisch zusammen mit Limettensaft in einen Mixbehälter geben.

Vegetarische Burrito-Bowl mit Crispy Sticks

Schalotte schälen, würfeln und mit Saurer Sahne und Olivenöl zur Avocado in den Mixer geben. Alles zu einer homogenen Creme mixen und mit Salz und Pfeffer würzen.

- 4 -

Für das Dressing Saure Sahne und Magerquark verrühren. Knoblauch schälen und fein hacken. Schnittlauch waschen und hacken. Schale der Limette abreiben, Saft auspressen. Alles zusammen mit Olivenöl zu einem cremigen Dressing verrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

- 5 -

Für die Bowl Reis nach Packungsanleitung kochen. Valess Crispy Sticks 15-20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, bis die Panade goldbraun und knusprig ist, dabei hin und wieder wenden. Alternativ können die Crispy Sticks auch in der Pfanne zubereitet werden: Dafür etwas Sonnenblumenöl in der Pfanne erhitzen und die Crispy Sticks bei mittlerer Hitze 4 Minuten goldbraun braten, dabei hin und wieder wenden.

- 6 -

Romanasalat waschen. Schwarze Bohnen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Koriander waschen und hacken.

- 7 -

Für den Tortilla-Erdnuss-Crunch Tortilla Chips zerbröseln, Erdnüsse grob hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Tortilla-Chips und Erdnüsse zusammen mit Gewürzen kurz darin wenden, ca. 2 Minuten rösten und auskühlen lassen.

- 8 -

Zum Servieren Reis und Romanasalat in Schüsseln geben. Schwarze Bohnen, Tomaten-Mais-Salsa, Avocado-Creme und Valess Crispy Sticks darauf anrichten. Sour-Cream-Limetten-Dressing darüber geben, mit Tortilla-Erdnuss-Crunch toppen und mit Limette und frischen Kräutern servieren.

