Bunte mexikanische Bowl mit Nachos
REZEPT

Bunte mexikanische Bowl mit Nachos



ZUBEREITUNGS ZEIT	20 Min
ZUTATEN	11 Stück
PORTION(EN)	2 x

Schmeckt genauso gut, wie er aussieht: Probieren Sie jetzt diesen mexikanischen Salat mit knusprigen Nachos!

ZUTATEN

- 1 Packung Ben's Original™ Express-Reis Mexikanisch
- 1 Avocado
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1/2 Chili
- 1 Römersalat
- 50 g Nachos
- 4 EL Röstzwiebeln
- 2 EL Essig
- 2 EL Olivenöl

- Salz zum Abschmecken

ZUBEREITUNG

1. Ben's Original™ Express-Reis Mexikanisch nach Packungsanweisung zubereiten und abkühlen lassen.
2. Avocado halbieren und vom Kern und der Schale befreien und in Würfel schneiden.
3. Tomaten waschen, vom Strunk befreien und würfeln. Anschliessend die Zwiebeln schälen und ebenfalls in Würfel schneiden.
4. Chili in feine Ringe schneiden und den Salat nach dem Waschen und Trockenschütteln kleinschneiden.
5. Reis zusammen mit Tomaten, Avocado, Zwiebeln, Chili, Nachos, Röstzwiebeln und Salat in eine Schüssel geben. Alles mit 2 EL Essig und 2 EL Olivenöl beträufeln, vorsichtig vermengen und mit Salz abschmecken. Den fertigen Salat anschliessend frisch servieren und geniessen.
6. Wer mag, kann Joghurt mit einem Spritzer Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren und dazu servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

- Energie: 726 kcal
- Energie: 3045 kJ
- Protein: 10 g
- Fett: 41 g

KATEGORIEN:

Tomate, 15 - 30 MIN, Vegetarisch, Laktosefrei, Mexikanisch, Kochen mit Kindern, Festlich, Grillen

WEITERE REZEPTE



Poulet Wrap mit Avocado und Reis

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

14 Stück



Vegan gefüllte Tomaten mit Reis

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

9 Stück



Mediterrane Reispfanne mit Rucola und Mandeln

Zubereitungszeit

26 Min

Zutaten

8 Stück

Source URL: *https://ch.bensoriginal.com/rezepte/bunte-mexikanische-bowl-mit-nachos*