

Bunte mexikanische Bowl mit Nachos  
REZEPT

## Bunte mexikanische Bowl mit Nachos



<?xml version="1.0"?>

ZUBEREITUNGSZEIT

20 Min

ZUTATEN

11 Stück

PORTION(EN)

2 x

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

TEILEN

- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [Print \(opens in new window\)](#)

### 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

#### VERWENDETES PRODUKT



BEN'S ORIGINAL™ Express Mexikanisch 250g

[MEHR DETAILS](#)

## ZUBEREITUNG

1. 1  
Ben's Original™ Express-Reis Mexikanisch nach Packungsanweisung zubereiten und abkühlen lassen.
2. 2  
Avocado halbieren und vom Kern und der Schale befreien und in Würfel schneiden.
3. 3  
Tomaten waschen, vom Strunk befreien und würfeln. Anschliessend die Zwiebeln schälen und ebenfalls in Würfel schneiden.
4. 4  
Chili in feine Ringe schneiden und den Salat nach dem Waschen und Trockenschütteln kleinschneiden.
5. 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. Tipp  
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

[MEHR DETAILS](#)



### [Vegan gefüllte Tomaten mit Reis](#)

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

9 Stück

[MEHR DETAILS](#)



### [Mediterrane Reispfanne mit Rucola und Mandeln](#)

Zubereitungszeit

26 Min

Zutaten

8 Stück

[MEHR DETAILS](#)

---

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