



Zutaten (für 2 Personen): Burrito Bowl

Burrito Bowl (normale und vegane Option):

Normale Option Zutaten:

- Für die Basis:

- 150 g Reis (z. B. Jasmin- oder Basmati-Reis)

- Für die Proteinquelle:

- 200 g Hähnchenbrustfilet (oder Rinderhackfleisch)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver, 1 TL Kreuzkümmel, 1/2 TL Chili, Salz & Pfeffer

- Für die Toppings:

- 100 g schwarze Bohnen (aus der Dose, ab gespült)
- 100 g Mais (aus der Dose)
- 1 kleine Avocado (gewürfelt)
- 150 g Cherrytomaten (halbiert)
- 1 kleine rote Zwiebel (gewürfelt)
- 50 g geriebener Käse (z. B. Cheddar oder Gouda)
- 2 EL griechischer Joghurt (als Ersatz für Sauerrahm)
- Optional: Frischer Koriander oder Petersilie zum Garnieren

Vegane Option Zutaten:

- Für die Basis:

- 150 g Reis (z. B. Jasmin- oder Basmati-Reis)
- ****Für die Proteinquelle:****
- 200 g Tofu (natur oder geräuchert) oder Sojahack
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver, 1 TL Kreuzkümmel, 1/2 TL Chili, Salz & Pfeffer

- Für die Toppings:

- 100 g schwarze Bohnen (aus der Dose, ab gespült)
- 100 g Mais (aus der Dose)
- 1 kleine Avocado (gewürfelt)
- 150 g Cherrytomaten (halbiert)
- 1 kleine rote Zwiebel (gewürfelt)
- 2 EL veganer Joghurt oder Cashew-Creme
- Optional: Frischer Koriander oder Petersilie zum Garnieren

Zubereitung (Dauer: 30-45 Minuten):

1. Reis kochen:

- Den Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser garen und warm halten.

2. Protein zubereiten:

- Normale Option: Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl anbraten, bis sie goldbraun und durchgegart sind. Mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Chili, Salz und Pfeffer würzen.

- Vegane Option: Tofu würfeln und ebenfalls in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten, bis er knusprig ist. Mit den gleichen Gewürzen wie oben abschmecken.

3. Toppings vorbereiten:

- Bohnen und Mais abspülen und abtropfen lassen.
- Avocado würfeln und mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun wird.
- Cherrytomaten halbieren und die rote Zwiebel fein würfeln.

4. Bowl zusammenstellen:

- Den Reis als Basis in zwei Schüsseln geben.
- Das gebratene Hähnchen (oder Tofu) darauf verteilen.
- Die Bohnen, den Mais, die Tomaten, die Zwiebeln und die Avocado in kleinen Gruppen auf den Reis geben.
- Mit geriebenem Käse (bei der normalen Option) oder einem Klecks veganem Joghurt (bei der veganen Option) abrunden.
- Nach Belieben mit frischem Koriander oder Petersilie garnieren.

5. Servieren:

- Die Burrito Bowl direkt servieren und nach Geschmack mit Salsa, Limettensaft oder einer scharfen Soße verfeinern.