Mexikanische Taco-Bowl

Stufe 1

Zubereitungszeit: 40 Min.

Zutaten:

1 Dose(n) Bohnen, schwarz
2 TL Burrito-Gewürz
1 Dose(n) Kidneybohnen
2 Knoblauchzehe(n)
nach Geschmack Koriander
200 g Mini-Rispentomate(n)
4 EL Olivenöl
1 Paprika, gelb
300 g Süßkartoffel(n)
8 Taco-Schale(n)
1 Dose(n) Tomaten, gehackt
70 g Tomatenmark
300 g Vollkornreis
1 große Zwiebel(n)

Jordan Olivenöl nativ extra

Kaiser Brat- & Backform Classic

Rösle Seiher, konisch

Kochmesser KochForm, 21 cm

GEFU Trommelreibe PECORINO

BK Kochtopf Q-linair Master

Mepal Multischüssel cirqula rund 1250 ml - nordic blue

Continenta Wokwender aus Olivenholz

1

Den Ofen auf 200° C vorheizen.

2

Wasser in einem Topf zum kochen bringen und mit Deckel den Reis bei geringer Hitze 10 bis 12 Minuten garkochen. Anschließend das Wasser abgießen und den Reis ausdampfen lassen.

3

Die Süßkartoffel in Würfel schneiden und in einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl vermengen. Die Süßkartoffelwürfel auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und ca. 20 Minuten im Ofen backen.

4

Die Tacoschalen in den letzten Minuten zu den Süßkartoffeln in den Ofen geben.

5

Den Knoblauch in kleine Stücke schneiden oder mit einer Knoblauchpresse pressen. Die Zwiebeln kleinschneiden und die Paprika würfeln. Die schwarzen Bohnen und die Kidneybohnen aus der Dose in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

6

2 E L Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch sowie Zwiebelanschwitzen. Die Paprika hinzufügen und ca. 5 Minuten ebenfalls anbraten.

7

In die Pfanne das Burritogewürz, die Kidneybohnen und die schwarzen Bohnen geben. Unter Rühren alles zusammen 2 Minuten anbraten. Anschließend Tomatenmark hinzugeben und gut verteilen.

8

Nun die gehackten Tomaten hinzugeben und bei geringer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.

9

Zum Servieren die Tacoschalen in Stücke brechen und die Tomaten halbieren. Nun können alles Elemente einzeln als Meal Prep verstaut werden oder zusammen in einer Schüssel angerichtet werden.

Die Rezepte für Meal Prepping bleiben besonders lecker, wenn man Reis oder Nudeln nicht mit einfriert sondern nach Belieben an dem Tag frisch aufsetzt.