



Burrito-Bowl mit veganem Hack

Zubereitung

1. Zunächst den Wildreis in einem Topf kochen.
2. Währenddessen schwarze Bohnen in einer Schüssel stampfen oder im Mixer pürieren.
3. Die Avocados ebenfalls zu einem Brei verarbeiten und mit fein gehacktem Knoblauch, dem Saft einer halben Limette und Salz und Pfeffer vermengen.
4. Für die Salsa die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und mit dem Saft einer halben Limette, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Nun die Tomaten grob würfeln, die Jalapeños feinhacken und mit in die Schüssel geben.
5. Das vegane Hack in einer Pfanne scharf anbraten und mit Salz und Paprika edelsüß abschmecken.
6. Den Romanasalat der Breite nach in feine Streifen schneiden und die Bohnen mit dem Mais vermengen.
7. Nun auf dem Boden einer Schüssel einen Spiegel aus dem schwarzen Bohnenmus streichen. Darauf den Reis verteilen. Nun nach Geschmack veganes Hack, Mais-Bohnen-Salat, Avocadomus, Salsa, Salat und Joghurt als Topping nutzen.

Zubereitungszeit

ca. 30 Minuten

Zutaten

Für 2 Personen

Für den Salat:

- 200 g Wildreis
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Avocado
- 2 Limetten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Rote Zwiebel
- 2 Rispentomaten
- 1 EL Jalapeños
- 2 Packungen Veganes Mühlen Hack
- 2 TL Paprika edelsüß
- Salz und Pfeffer
- 1 Romanasalat
- 1 Dose Kidney Bohnen
- 1 Dose Mais
- 4 EL griechischer Joghurt

Nährwerte pro Portion

Brennwert: 3404,8 kJ | 813,4 kcal

Eiweiß: 44,5 g

Fett: 23,2 g

Kohlenhydrate: 95,2 g