Burrito Bowl mit Kräuterseitlinge

Die Burrito Bowl mit Kräuterseitlinge bringt Abwechslung auf deinen Esstisch. Mit diesem vegetarischen Rezept überraschst du eine Familie und Freunde.

Verfasser: Himmelhoch1040

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 40 min



Zutaten

2 Stk.	Fungi Pad (Kräuterseitlinge)
Nach Belieben	Nachos
1 Stk.	Avocado
1 Dose	Kidneybohnen (ca. 400 g)
1 Dose	Mais
160 g	Langkorn-Wildreis Mix
1 Stk.	Roter Paprika
0.5 Stk.	Rote Zwiebeln
8 Stk.	Tomaten
1 Stk.	Knoblauchzehen
0.5 Stk.	Zwiebel
2 EL	Olivenöl
2 EL	Tomatenmark
1 EL	Honig
1 Schuss	Balsamico dunkel
1 Prise	Salz, Pfeffer & Chili
1 TL	Zwiebelpulver
0.5 TL	Kreuzkümmel gemahlen
1 TL	Oregano getrocknet

1 TL	Paprika edelsüß

Zubereitung

1. Für eine köstliche **Burrito Bowl mit Kräuterseitlinge** beginnst du damit, Tomaten zu waschen und in kleine Stücke zu schneiden. Schneide auch eine Zwiebel in kleine Würfel und hacke Knoblauch fein. Brate die Zwiebel in Olivenöl glasig und schwitze Knoblauch und Tomatenmark kurz mit. Gib ca. 6 zerkleinerte Tomaten dazu und lasse alles für ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln. Nach Ende der Kochzeit püriere die gekochten Tomaten und gib die restlichen zerkleinerten Tomaten dazu. Koche die Tomatenmischung einmal auf und schmecke sie mit Honig, Salz, Pfeffer, Chili und Balsamico ab. Lasse die Tomatensalsa auskühlen.

2. Koche den Wildreis nach Packungsanleitung und lasse ihn auskühlen. Gieße die Kidneybohnen und Mais ab und wasche sie. Schneide Paprika in 1 cm Würfel und entkerne und schäle die Avocado, bevor du sie in Scheiben schneidest. Schneide Kräuterseitlinge in 1 cm dicke Stifte und brate sie an, bevor du sie mit einer Gewürzmischung, Zwiebelpulver, Kreuzkümmel gemahlen, Paprikapulver und Oregano bestreust. Rote Zwiebeln schneidest du in dünne Scheiben.

3. Richte alle Zutaten und die Nachos in einer Schüssel mit der Tomatensalsa an. Deine köstliche Burrito Bowl mit Kräuterseitlinge ist bereit zum Genießen!

Tipp