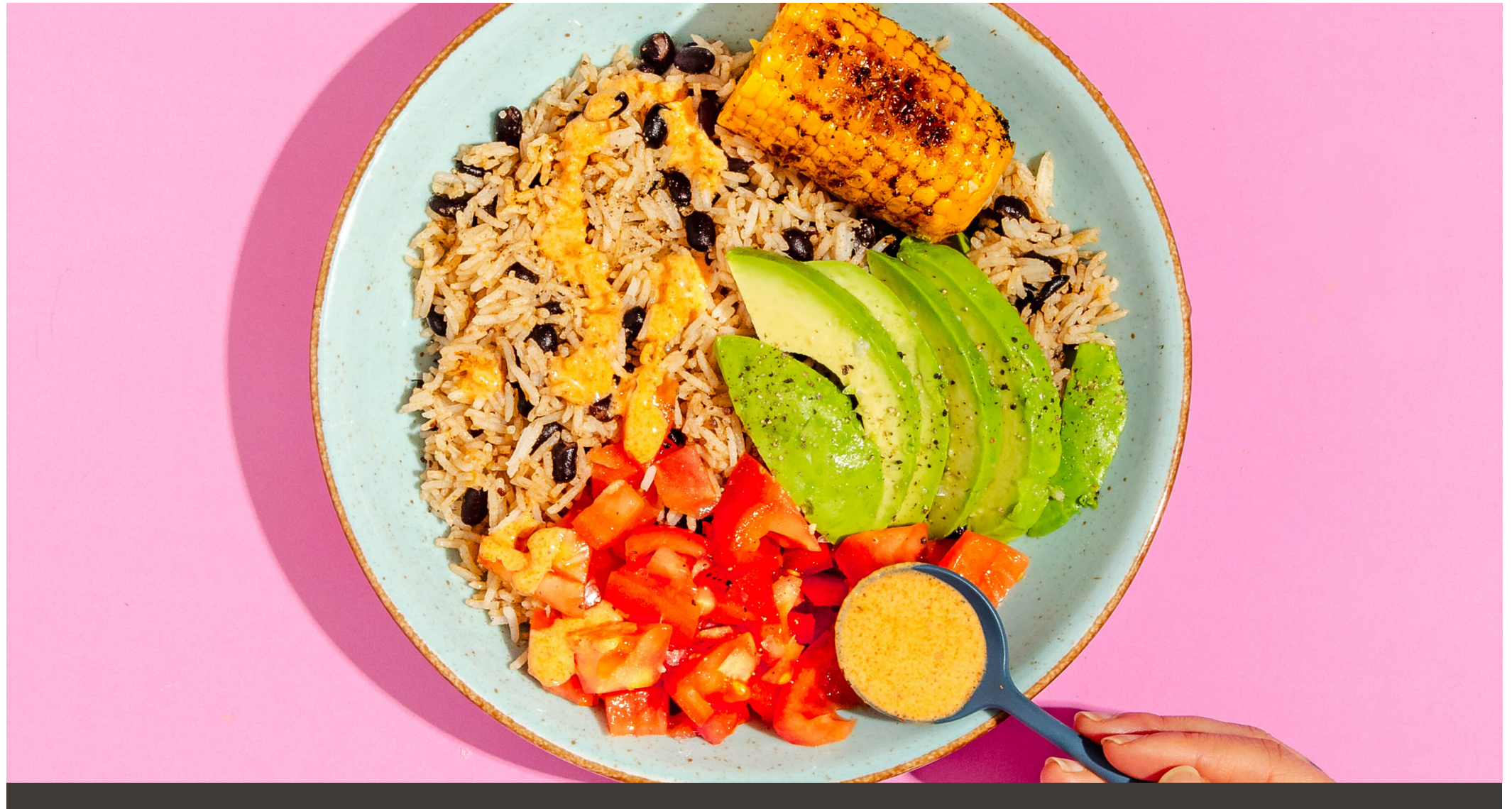




Cajun-Reisbowl mit Avocado und Mais

garniert mit frischer Tomatensalsa



ca. 30min



3-4 Personen

Wer meint, dass Mais und Bohnen nur für Chili con Carne oder Tacos gedacht sind, der hat dieses schicke Gericht noch nicht probiert. Die köstliche Reisbowl wird von einer pikanten Cajun-Mayo begleitet und ist die perfekte Grundlage, auf der es sich fruchtige Tomatensalsa, cremige Avocado und ein frischer Maiskolben gemütlich machen. Ein kulinarisches Erlebnis, das sich schmecken lassen kann!

Was du von uns bekommst

- 2 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 2 frische Maiskolben
- 300g Bio-Basmatireis
- 2 Tomaten
- 2 Avocados
- 2 Dosen schwarze Bio-Bohnen
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 3EL vegane Margarine
- 4EL vegane Mayonnaise
- Salz
- Zucker
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Sieb
- Küchenpinsel

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 670kcal, Fett 29.6g,
Kohlenhydrate 82.4g, Eiweiß 17.0g

1

1. Mais backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 3EL Margarine schmelzen, die **½ der Gewürzmischung** und ½TL Salz einrühren und ca. 1Min. braten, dann vom Herd nehmen. Den **Mais** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit etwas **Cajun-Butter** bepinseln und im Ofen in 20-25Min. goldbraun backen. Die **restliche Cajun-Butter** für Schritt 4 aufbewahren.

4

4. Reis verfeinern

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Den **Knoblauch** schälen, in feine Scheibchen schneiden und im Topf mit der **Cajun-Butter** bei mittlerer Hitze in ca. 1Min. duftend anbraten. Die **Bohnen** und den **Reis** unterheben und 2-3Min. mitbraten, bis sie warm sind.

2

2. Reis kochen

In einem zweiten mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

5

5. Fertigstellen & servieren

Die **Maiskolben** quer halbieren, mit der **Avocado** und der **Tomatensalsa** auf der **Bohnen-Reis-Mischung** anrichten und mit der **Cajun-Mayo** beträufelt servieren.

3

3. Salsa vorbereiten

Die **Tomaten** vierteln und das wässrige Innere entfernen, dann grob würfeln und mit 2TL hellem Essig und je 1 Prise Salz und Zucker vermengen. Die **Avocados** halbieren und den Kern entfernen. Das **Fruchtfleisch** mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und in dünne Scheiben schneiden. Die **restliche Gewürzmischung** mit 4EL Mayonnaise, 2TL hellem Essig und 2TL Wasser verrühren.

6

6. Zum Mitnehmen

Dieses Rezept macht sich super als Take-away für ein Mittagessen. In ein großes Glas nacheinander die Cajun-Mayo, den Reis, die Bohnen, den Mais und die Tomatensalsa schichten. In der Mittagspause das Glas kräftig schütteln, um die Zutaten zu vermengen. In eine Schüssel geben, die Avocado frisch aufschneiden, genießen!