



RS Taco-Salat-Bowl mit Cheddar

und Saure-Sahne-Limetten-Dressing



ca. 25min



2 Portionen

Mit diesem Rezept holst du dir unkomplizierten Knusperspaß an den Tisch, der bei Groß und Klein Begeisterung hervorrufen wird. Zwischen würzigem Cheddarkäse und leckeren Tortillachips tummeln sich frische Tomaten, gebratene Paprika, Weißkohl und ein Vielerlei an Bohnen. Jetzt wird der Taco-Salat nur noch mit einem spritzig-cremigen Dressing vermengt und schon kann es losgehen. Viel Vergnügen!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 grüne Paprika
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher saure Sahne ¹
- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 75g geriebener Cheddar ¹
- 1 Tomate
- 200g geschnittener Weißkohl
- 1 Pck. Tortillachips

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

Wer Nachos mag, kann das Gemüse samt Bohnen im Ofen mit dem Käse überbacken und anschließend die übrigen Zutaten und das Dressing untermengen.

Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 719kcal, Fett 38.6g, Kohlenhydrate 59.9g, Eiweiß 25.6g



1. Gemüse schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden.



2. Gemüse braten

Die **Zwiebeln** und die **Paprika** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl, ca. **⅔ der Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze in 5-7Min. weich braten.



3. Dressing zubereiten

Die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** in Spalten schneiden, die **andere Hälfte** auspressen. Den **Limettensaft** mit der **sauren Sahne** und der **restlichen Gewürzmischung** zu einem **Dressing** verrühren.



4. Bohnen erwärmen

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, dann unter das **Gemüse** in der Pfanne rühren und ca. 3Min. erwärmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Salat vermengen

Die **Tomate** grob würfeln und mit dem **Weißkohl** sowie dem **Gemüse** vermengen.



6. Chips zerkrümeln

Ca. **¼ der Tortillachips** mit den Händen grob zerkrümeln und mit dem **Käse** zu dem **Salat** geben. Das **Dressing** hinzufügen, alles vorsichtig vermengen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Salat** auf Schalen verteilen und mit ca. **⅓ der übrigen Tortillachips** und den **Limettenspalten** servieren.