



Cajun-Reisbowl mit Avocado und Mais

garniert mit frischer Tomatensalsa



ca. 30min



2 Portionen

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

- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 1 frischer Maiskolben
- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Tomate
- 1 Avocado
- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Margarine
- 2EL vegane Mayonnaise
- Salz
- Zucker
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner 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 692kcal, Fett 32.0g,
Kohlenhydrate 82.4g, Eiweiß 17.1g

1

1. Mais backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 2EL 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 kleinen Topf 300ml 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

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

3

3. Toppings vorbereiten

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

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [LinkedIn](#) [Pinterest](#) [YouTube](#) [TikTok](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Zurück zur Startseite](#) [Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [AGB](#) [FAQ](#) [Werbung](#) [Partnerships](#) [Jobs](#) [Presse](#) [Feedback](#) [Hilfe](#) [Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [AGB](#) [FAQ](#) [Werbung](#) [Partnerships](#) [Jobs](#) [Presse](#) [Feedback](#) [Hilfe](#) [Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [AGB](#) [FAQ](#) [Werbung](#) [Partnerships](#) [Jobs](#) [Presse](#) [Feedback](#) [Hilfe](#) [Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [AGB](#) [FAQ](#) [Werbung](#) [Partnerships](#) [Jobs](#) [Presse](#) [Feedback](#) [Hilfe](#) [Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [AGB](#) [FAQ](#) [Werbung](#) [Partnerships](#) [Jobs](#) [Presse](#) [Feedback](#) [Hilfe](#) [Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [AGB](#) [FAQ](#) [Werbung](#) [Partnerships](#) [Jobs](#) [Presse](#) [Feedback](#) [Hilfe](#) [Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [AGB](#) [FAQ](#) [Werbung](#) [Partnerships](#) [Jobs](#) [Presse](#) [Feedback](#) [Hilfe](#) [Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [AGB](#) [FAQ](#) [Werbung](#) [Partnerships](#) [Jobs](#) [Presse](#) [Feedback](#) [Hilfe](#) [Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [AGB](#) [FAQ](#) [Werbung](#) [Partnerships](#) [Jobs](#) [Presse](#) [Feedback](#) [Hilfe](#) [Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [AGB](#) [FAQ](#) [Werbung](#) [Partnerships](#) [Jobs](#) [Presse](#) [Feedback](#) [Hilfe](#) [Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [AGB](#) [FAQ](#) [Werbung](#) [Partnerships](#) [Jobs](#) [Presse](#) [Feedback](#) [Hilfe](#) [Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [AGB](#) [FAQ](#) [Werbung](#) [Partnerships](#) [Jobs](#) [Presse](#) [Feedback](#) [Hilfe](#) [Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [AGB](#) [FAQ](#) [Werbung](#) [Partnerships](#) [Jobs](#) [Presse](#) [Feedback](#) [Hilfe](#) [Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [AGB](#) [FAQ](#) [Werbung](#) [Partnerships](#) [Jobs](#) [Presse](#) [Feedback](#) [Hilfe](#) [Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [AGB](#) [FAQ](#) [Werbung](#) [Partnerships](#) [Jobs](#) [Presse](#) [Feedback](#) [Hilfe](#) [Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [AGB](#) [FAQ](#) [Werbung](#) [Partnerships](#) [Jobs](#) [Presse](#) [Feedback](#) [Hilfe](#) [Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [AGB](#) [FAQ](#) [Werbung](#) [Partnerships](#) [Jobs](#) [Presse](#) [Feedback](#) [Hilfe](#) [Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [AGB](#) [FAQ](#) [Werbung](#) [Partnerships](#) [Jobs](#) [Presse](#) [Feedback](#) [Hilfe](#) [Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [AGB](#) [FAQ](#) [Werbung](#) [Partnerships](#) [Jobs](#) [Presse](#) [Feedback](#) [Hilfe](#) [Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [AGB](#) [FAQ](#) [Werbung](#) [Partnerships](#) [Jobs](#) [Presse](#) [Feedback](#) [Hilfe](#) [Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [AGB](#) [FAQ](#) [Werbung](#) [Partnerships](#) [Jobs](#) [Presse](#) [Feedback](#) [Hilfe](#) [Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [AGB](#) [FAQ](#) [Werbung](#) [Partnerships](#) [Jobs](#) [Presse](#) [Feedback](#) [Hilfe](#) [Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [AGB](#) [FAQ](#) [Werbung](#) [Partnerships](#) [Jobs](#) [Presse](#) [Feedback](#) [Hilfe](#) [Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [AGB](#) [FAQ](#) [Werbung](#) [Partnerships](#) [Jobs](#) [Presse](#) [Feedback](#) [Hilfe](#) [Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [AGB](#) [FAQ](#) [Werbung](#) [Partnerships](#) [Jobs](#) [Presse](#) [Feedback](#) [Hilfe](#) [Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [AGB](#) [FAQ](#) [Werbung](#) [Partnerships](#) [Jobs](#) [Presse](#) [Feedback](#) [Hilfe](#) [Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [AGB](#) [FAQ](#) [Werbung](#) [Partnerships](#) [Jobs](#) [Presse](#) [Feedback](#) [Hilfe](#) [Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [AGB](#) [FAQ](#) [Werbung](#) [Partnerships](#) [Jobs](#) [Presse](#) [Feedback](#) [Hilfe](#) [Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [AGB](#) [FAQ](#) [Werbung](#) [Partnerships](#) [Jobs](#) [Presse](#) [Feedback](#) [Hilfe](#) [Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [AGB](#) [FAQ](#) [Werbung](#) [Partnerships](#) [Jobs](#) [Presse](#) [Feedback](#) [Hilfe](#) [Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [AGB](#) [FAQ](#) [Werbung](#) [Partnerships](#) [Jobs](#) [Presse](#) [Feedback](#) [Hilfe](#) [Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [AGB](#) [FAQ](#) [Werbung](#) [Partnerships](#) [Jobs](#) [Presse](#) [Feedback](#) [Hilfe](#) [Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [AGB](#) [FAQ](#) [Werbung](#) [Partnerships](#) [Jobs](#) [Presse](#) [Feedback](#) [Hilfe](#) [Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [AGB](#) [FAQ](#) [Werbung](#) [Partnerships](#) [Jobs](#) [Presse](#) [Feedback](#) [Hilfe](#) [Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [AGB](#) [FAQ](#) [Werbung](#) [Partnerships](#) [Jobs](#) [Presse](#) [Feedback](#) [Hilfe](#) [Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [AGB](#) [FAQ](#) [Werbung](#) [Partnerships](#) [Jobs](#) [Presse](#) [Feedback](#) [Hilfe](#) [Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [AGB](#) [FAQ](#) [Werbung](#) [Partnerships](#) [Jobs](#) [Presse](#)