



Taco-Salat-Bowls mit Cheddar

und Saure-Sahne-Limetten-Dressing



ca. 25min



2 Personen

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!

- 1 rote Zwiebel
- 1 grüne Paprika
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher saure Sahne ⁷
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Dose Bohnen-Mix
- 50g geriebener Cheddar ⁷
- 1 Tomate
- 200g geschnittener Weißkohl
- 1 Packung Tortillachips

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroße Pfanne
- Zitruspresse
- Sieb

Kochtipp

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

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 789kcal, Fett 43.9g,
Kohlenhydrate 70.1g, Eiweiß 23.6g



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



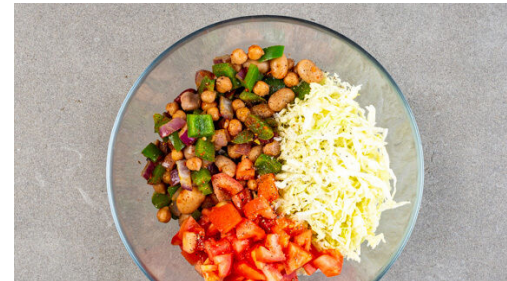
Die **Zwiebeln** und die **Paprika** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze in 5-7Min. weich braten.



Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** in Spalten schneiden, die **andere Hälfte** auspressen. Den **Limettensaft** mit der **sauren Sahne** und **1/3 der Gewürzmischung** zu einem **Dressing** verrühren.



Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, dann zusammen mit der **restlichen Gewürzmischung oder weniger nach Geschmack** unter das **Gemüse** in die Pfanne rühren und ca. 3Min. erwärmen. Das **Gemüse** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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



Die **1/2 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 den **übrigen Tortillachips** und den **Limettenspalten** servieren.