



Taco-Salat-Bowls mit Cheddar

und Saure-Sahne-Limetten-Dressing



ca. 25min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 2 grüne Paprika
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Becher saure Sahne ⁷
- 2 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Dosen Bohnen-Mix
- 100g geriebener Cheddar ⁷
- 2 Tomaten
- 400g geschnittener Weißkohl
- 2 Packungen Tortillachips

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große 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 (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



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



Die **Zwiebeln** und die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze in 5-7Min. weich braten.



Eine **Limette** halbieren und auspressen, die **andere Limette** in Spalten schneiden. 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 **Tomaten** 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.