Previous Next
Als PDF drucken

Difficulty
Einfach
Duration
26 min
Serving
4 Portionen

Bunte Taco Bowl

Genieße unsere vielfältige und bunte Taco Bowl mit mexikanischem Flair, und ist etwas für jeden Geschmack.

Zutaten

- 400 g Putenbrustfilet
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 400 g Batavia
- 250 g Tomate(n)
- 150 g Paprikaschoten frisch mit Küchenabfall
- 285 g Mais
- 140 g Kidneybohnen a.d. Dose
- 50 g Tortillachips (Nachos)
- 100 g MAGGI Internationale Würzsauce Texicana Salsa
- 100 g Schmand
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

Zutaten kopieren

Zubereitung

1. Putenfleisch anbraten und würzen

   7min

   Das Putenfleisch waschen, trocken tupfen und würfeln. Anschließend in eine Pfanne mit

THOMY Reines Sonnenblumenöl geben und anbraten. Mit einer Prise Pfeffer und Salz abschmecken.

2. Zutaten vorbereiten

   10min

   Eisbergsalat waschen und kleinschneiden. Tomaten waschen und würfeln. Paprika waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und ebenfalls würfeln. Mais und Kidneybohnen aus der Dose abtropfen lassen und abspülen.

3. Bowl befüllen

   6min

   Zum Anrichten den Salat unten in die Schüsseln geben und darauf alle Zutaten in Sektionen anordnen.

4. Tortilla-Chips und Sauce hinzugeben

   3min

   Tortilla-Chips außen rum legen und Schmand sowie MAGGI Internationale Würzsauce, Texicana Salsa in die Mitte geben.

Nährwerte anzeigen

Energie	359.1 kcal
Fett	12.6 g
Gesättigte Fette	5.1 g
Kohlenhydrate	28.8 g
Zucker	11.6 g
Ballaststoff	6.6 g
Protein	31.2 g
Natrium	572.2 mg

Alle Angaben pro Portion