



Einfach
26 min
4 Portionen

Bunte Taco Bowl

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

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, grob

etwas Pfeffer, weiß

Schritte

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

Kohlenhydrate	28.8 g
Energie	359.1 kcal
Fett	12.6 g
Ballaststoff	6.6 g

Protein	31.2 g
Gesättigte Fette	5.1 g
Natrium	322.2 mg
Zucker	11.6 g

Alle Angaben pro Portion