



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
davon gesättigte Fettsäuren	5.1 g
Kohlenhydrate	28.8 g
davon Zucker	11.6 g
Ballaststoffe	6.6 g
Eiweiß	31.2 g
Salz	572.2 mg

Alle Angaben pro Portion