



**Gesamtzeit:** 45 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 2 Personen

## Burrito Bowl

### Burrito Bowl

150 g Vollkornreis

200 g Don Enrico Kidney Beans natural

0.5 Avocado

100 g Cherrytomaten

70 g Mais

1 kleine rote Zwiebel

2 Handvoll Romanasalat

1 Handvoll frischer Koriander

4 Esslöffel Don Enrico Tomato Chili Dip

### Für das Hähnchen (optional):

250 g Hähnchenbrustfilet

0.5 Packung Don Enrico Burrito Mix

### Für das Dressing:

3 Esslöffel Joghurt (griechisch oder pflanzlich)

1 Teelöffel Limettensaft

1 Prise(n) Lien Ying Kreuzkümmel gemahlen

Salz, Pfeffer

## **Burrito Bowl**

1.

Reis nach Packungsanleitung zubereiten.

Falls die Bowl mit Hähnchen zubereitet wird, das Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden. Das Fleisch in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, bis es durch ist. 100 ml Wasser dazu gießen und den Burrito Mix einrühren. Kurz aufkochen und unter gelegentlichem Rühren ca. 3 min. köcheln lassen.

Kidneybohnen abtropfen und abspülen. Avocado in Würfel schneiden, Tomaten halbieren. Zwiebel fein würfeln und Romanasalat und Koriander grob hacken. Für das Dressing alle Zutaten gut verrühren.

Reis als Basis auf zwei Schüsseln verteilen. Mit dem Koriander vermischen. Kidneybohnen, Avocado, Mais, Tomaten, Zwiebel, Romanasalat und Tomaten Dip darauf verteilen. Ggf. das Hähnchen dazulegen. Mit dem Dressing beträufeln.