

## Rezept

# Burrito-Schicht-Salat

Ein Rezept von Burrito-Schicht-Salat, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>250 g</b> Naturreis (ersatzweise »Dinkel wie Reis«)	<b>1</b> Bio-Limette (ersatzweise Bio-Zitrone)
<b>500 g</b> Tomaten	<b>1 Bund</b> Schnittlauch
<b>3 EL</b> Ahornsirup	Salz
Pfeffer	<b>1</b> Zwiebel
<b>1 Dose</b> schwarze Bohnen (240 g Abtropfgewicht, ersatzweise Kidneybohnen)	<b>1 EL</b> neutrales Pflanzenöl
<b>¼ TL</b> gemahlener Kreuzkümmel	<b>1 EL</b> Tomatenmark
<b>2 Msp.</b> Cayennepfeffer	<b>¼ TL</b> gemahlener Koriander
<b>2 EL</b> Weißwein- oder Apfelessig	<b>½ TL</b> gemahlene Kurkuma
<b>½ Bund</b> Koriander	<b>2 TL</b> geröstetes Sesamöl
	<b>3 Handvoll</b> Tortillachips

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal, 12 g F, 11 g EW, 75 g KH

## Zubereitung

1. Den Reis in ein feines Sieb geben und mit kaltem Wasser abwaschen, bis das Wasser klar bleibt. Dann in der doppelten Menge Wasser nach Packungsanweisung garen.
2. Für die Salsa die Limette heiß abwaschen, trocken tupfen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und entkernen. Das Fruchtfleisch fein würfeln. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Schnittlauch, 1 EL Ahornsirup und Limettensaft zu den Tomatenwürfeln geben und unterheben, die Salsa mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Bohnen durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun anbraten. Bohnen und Tomatenmark dazugeben und unter Rühren 1 Min. anrösten. Kreuzkümmel, Koriander und Cayennepfeffer dazugeben, umrühren und mit 100 ml Wasser ablöschen. 30 Sek. köcheln lassen, bis die Sauce eindickt, dann vom Herd ziehen und mit Salz abschmecken.
4. Den Reis mit Kurkuma, Essig, Sesamöl und restlichem Ahornsirup (2 EL) mischen, mit etwas Salz abschmecken und zum Mitnehmen auf 4 Schraubgläser oder Boxen verteilen. Die Bohnen und Tomaten obenauf schichten. Koriander waschen, trocken schütteln und über die Bohnen streuen. Verschließen und kalt stellen. Die Chips getrennt verpacken und zum Salat servieren.