

## Rezept

# Nacho-Bowl mit BBQ-Bohnen

Ein Rezept von Nacho-Bowl mit BBQ-Bohnen, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>100 g</b> getrocknete Azukibohnen	<b>1</b> Zwiebel
<b>2 EL</b> Öl	<b>1 TL</b> Kreuzkümmel
<b>2 TL</b> geräuchertes Paprikapulver	<b>200 g</b> stückige Tomaten (Dose)
Salz	Pfeffer
<b>1 TL</b> Ahornsirup	<b>3</b> Mini-Römersalate
<b>1</b> kleine Dose Mais (130 g Abtropfgewicht)	<b>300 g</b> Minutensteaks vom Rind
<b>1 Bund</b> Koriander	Saft von 1 Limette
<b>200 g</b> Sauerrahm	<b>100 g</b> Nachos
<b>2 EL</b> eingelegte Jalapeño-Ringe	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal, 20 g F, 28 g EW, 42 g KH

## Zubereitung

1. Die Bohnen zugedeckt mindestens 12 Std. einweichen lassen. Am nächsten Tag abgießen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, aufkochen und 45 - 60 Min. köcheln lassen. Die Bohnen abgießen und abtropfen lassen.
2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel darin andünsten. Den Kreuzkümmel und das Paprikapulver unterrühren. Die Tomaten und die Bohnen zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup würzen, aufkochen und 10 Min. schmoren lassen. Erneut abschmecken, warm halten.
3. Den Salat waschen, putzen und in einzelne Blätter teilen. Den Mais abgießen und abtropfen lassen. Das übrige Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Steaks trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Öl pro Seite ca. 1 Min. braten. In Streifen schneiden.
4. Den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter samt der feinen Stiele klein hacken. Mit dem Limettensaft unter den Sauerrahm rühren, mit Salz abschmecken. Die Salatblätter in 4 Bowls ausbreiten. Die BBQ-Bohnen, den Mais, die Steakstreifen, die Nacho-Chips und die Jalapeñoringe darauf anrichten. Jeweils einen Klecks Dip daraufgeben, übrigen Dip extra dazu reichen.