

## Rezept

# Tex-Mex-Reissalat

Ein Rezept von Tex-Mex-Reissalat, am 29.05.2023

## Zutaten

<b>80 g</b> Langkornreis	<b>1</b> Bio-Limette
<b>1/3 TL</b> brauner Zucker	Salz
Pfeffer	<b>5 EL</b> Olivenöl
<b>1 kleine Dose</b> Mais (140 g Abtropfgewicht)	<b>1 kleine Dose</b> Kidneybohnen (125 g Abtropfgewicht)
<b>2</b> Frühlingszwiebeln	<b>1/3 Bund</b> Koriandergrün
<b>1</b> kleine Avocado	<b>2</b> rote Spitzpaprika
<b>100 g</b> Sour Cream (ersatzweise Schmand)	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>6</b> Chili-Tortilla-Chips (Fertigprodukt)	<b>250 g</b> Rinderhackfleisch
<b>1 1/2 EL</b> Tomatenmark	<b>1 1/2 TL</b> Chili-con-Carne-Gewürzmischung

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 1300 kcal

## Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, dann lauwarm abkühlen lassen. Inzwischen die Limette halbieren und aus einer Hälfte den Saft auspressen. Für das Dressing 2 EL Limettensaft mit 2 EL Wasser, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren, dann 3 EL Öl unterschlagen.
2. Mais und Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln waschen und putzen, weiße und grüne Teile getrennt voneinander in Ringe schneiden. Koriandergrün waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Mais, Bohnen, Zwiebelgrün und die Hälfte des Koriandergrüns mit dem Dressing unter den Reis mischen. Alles ca. 10 Min. ziehen lassen.
3. Inzwischen die Avocado halbieren, vom Kern befreien und schälen. Das Fruchtfleisch klein würfeln und gleich mit 1 TL Limettensaft mischen. Paprika waschen, halbieren, von weißen Trennwänden und Kernen befreien, quer in dünne Streifen schneiden.
4. Das übrige Koriandergrün (etwas davon zurückbehalten) mit der Sour Cream und 2-3 EL Wasser glatt rühren. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Tortilla-Chips zerbröckeln.
5. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Weiße Frühlingszwiebelringe und Knoblauch darin andünsten. Hackfleisch zugeben, unter Rühren krümelig braten. Tomatenmark unterrühren und kurz mitbraten. Die Gewürzmischung und 2-3 EL Wasser zugeben. Salzen, pfeffern und unter Rühren bei kleiner Hitze in 3-5 Min. fertig garen. Paprika und Avocado unter die Reismischung heben, mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

6. Die Reismischung auf Schalen verteilen und die Hackfleischmischung daraufgeben. Den Tex-Mex-Salat mit der Sour-Cream-Mischung beträufeln, mit dem übrigen Koriandergrün und den Tortilla-Chips bestreuen. Die übrige Limettenhälfte halbieren und zum Beträufeln dazureichen.