

Bunte mexikanische Bowl mit Nachos  
RECIPE

## Bunte mexikanische Bowl mit Nachos



**ZUBEREITUNGS** 20 Min

**ZEIT**

**ZUTATEN** 11 Stück

**PORTION(EN)** 2 x

Schmeckt genauso gut, wie er aussieht: Probiere jetzt diesen mexikanischen Salat mit knusprigen Nachos aus!

### ZUTATEN

- 1 Packung Ben's Original™ Express-Reis Mexikanisch
- 1 Avocado
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1/2 Chili
- 1 Romanasalat
- 50 g Nachos
- 4 EL Röstzwiebeln
- 2 EL Essig
- 2 EL Olivenöl

- Salz zum Abschmecken

## ZUBEREITUNG

1. Ben's Original™ Express-Reis Mexikanisch nach Packungsanweisung zubereiten und abkühlen lassen.
2. Avocado halbieren und vom Kern und der Schale befreien. Anschließend in Würfel schneiden.
3. Tomaten waschen, vom Strunk befreien und würfeln. Anschließend die Zwiebeln schälen und ebenfalls in Würfel schneiden.
4. Chili in feine Ringe schneiden und den Salat nach dem Waschen und Trockenschütteln kleinschneiden.
5. Reis zusammen mit Tomaten, Avocado, Zwiebeln, Chili, Nachos, Röstzwiebeln und Salat in eine Schüssel geben. Alles mit 2 EL Essig und 2 EL Olivenöl beträufeln, vorsichtig vermengen und mit Salz abschmecken. Den fertigen Salat anschließend frisch servieren und genießen.
6. Wer mag, kann Joghurt mit einem Spritzer Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren und dazu servieren.

## NÄHRWERTE PRO PORTION

- Energie: 726 kcal
- Energie: 3045 kJ
- Protein: 10 g
- Fett: 41 g

## KATEGORIEN:

[Tomate](#), [Reissalat](#), [Reisbowl](#), [15 - 30 MIN](#), [Vegetarisch](#), [Laktosefrei](#), [Mexikanisch](#), [Für jeden Tag](#), [Kochen mit Kindern](#), [Festlich](#), [Grillen](#)

## WEITERE REZEPTE



### Klassisches Chili con Carne mit Reis

Zubereitungszeit

40 Min

Zutaten

9 items



## **Hühnchen Wrap mit Avocado und Reis**

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

14 items



## **Gemüse-Hackbällchen Pfanne**

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

5 items

---

**Source URL:** <https://at.bensoriginal.com/reisrezepte/bunte-mexikanische-bowl-mit-nachos>