

CROSSOVER-TACO-BOWL



ZUTATEN (für 4 Personen)

FÜR DIE TACO-BOWL

- 100 g Hirse
- 300 g Gemüsebrühe
- 3 EL Olivenöl
zzgl. etwas mehr für die Form
- Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 450 g gemischtes Hackfleisch
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1/2 TL rosenscharfes Paprikapulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 200 g Kirschtomaten
- 50 g Jalapeños
- 200 g gesalzene Tortilla-Chips
- 150 g geriebener Emmentaler
- 1/2 Bund Schnittlauch

FÜR DIE GUACAMOLE

- 450 g gepaltete Erbsen
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Stiele Minze
- 3 Frühlingszwiebeln
- Saft von 1/2 Limette
- 5 EL Olivenöl
- 50 ml Wasser

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 189 kcal
- 9 g Eiweiß
- 12 g Fett
- 14 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 50 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Hirse in ein Sieb geben und mit Wasser abspülen. In einem Topf mit der Gemüsebrühe aufkochen und nach Packungsangabe zugedeckt bei geringer Hitze 20–25 Minuten köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und 10 Minuten quellen lassen.
2. Inzwischen für die Erbsen-Guacamole die Erbsen in kochendem Salzwasser 6–8 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und grob hacken. Minze waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Erbsen, Knoblauch, Minze, Limettensaft, Wasser und 5 EL Öl fein pürieren. Frühlingszwiebeln unterrühren und alles kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Backofengrill vorheizen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch darin unterrühren goldbraun und krümelig braten. Zwiebeln zugeben und mitbraten. Mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Tomaten waschen und halbieren. Jalapeños gut abtropfen lassen.
4. Eine runde, ofenfeste Form mit etwas Öl einpinseln. Hirse, Hackfleisch, Tomaten, Jalapeños und Tortilla-Chips darin nebeneinander verteilen. Mit dem Käse bestreuen und im Backofen 2–4 Minuten überbacken.
5. In der Zwischenzeit den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Die Taco-Bowl mit etwas Erbsen-Guacamole anrichten, mit dem Schnittlauch bestreuen und servieren.



REISER RÄT

Für die Guacamole können Sie auch die Hälfte der Erbsen durch Avocado ersetzen. So sparen Sie sich das Öl.

