Einfach
26 min
4 Portionen

Bunte Taco Bowl

Genieße unsere vielfältige und bunte Taco Bowl mit mexikanischem Flair, und ist etwas für jeden Geschmack.

400 g Putenbrustfilet
1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
400 g Batavia
250 g Tomate(n)
150 g Paprikaschoten frisch mit Küchenabfall
285 g Mais
140 g Kidneybohnen a.d. Dose
50 g Tortillachips (Nachos)
100 g MAGGI Internationale Würzsauce Texicana Salsa
100 g Schmand
etwas Salz, grob

etwas Pfeffer

Schritte

1. **Schritt 1**

   7min

   Das Putenfleisch waschen, trocken tupfen und würfeln. Anschließend in eine Pfanne mit THOMY Reines Sonnenblumenöl geben und anbraten. Mit einer Prise Pfeffer und Salz abschmecken.

2. **Schritt 2**

   10min

   Eisbergsalat waschen und kleinschneiden. Tomaten waschen und würfeln. Paprika waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und ebenfalls würfeln. Mais und Kidneybohnen aus der Dose abtropfen lassen und abspülen.

3. **Schritt 3**

   6min

   Zum Anrichten den Salat unten in die Schüsseln geben und darauf alle Zutaten in Sektionen anordnen.

4. **Schritt 4**

   3min

   Tortillachips außen rum legen und Schmand sowie MAGGI Internationale Würzsauce, Texicana Salsa in die Mitte geben.

Nährwerte anzeigen

Kohlenhydrate	28.8 g
Energie	359.1 kcal
Fett	12.6 g
Ballaststoff	6.6 g

Protein	31.2 g
Gesättigte Fette	5.1 g
Natrium	322.2 mg
Zucker	11.6 g

Alle Angaben pro Portion