



Bowl mit Zwiebelringen

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-------------------|--------|
| Zwiebelringe | 400 g |
| Salat-Mix | 200 g |
| Mais aus der Dose | 200 g |
| Kidneybohnen | 200 g |
| Koriander, frisch | 15 g |
| Bio Limetten | 1 St. |
| Avocado | 1 St. |
| Salz | |
| Crème fraîche | 100 ml |

Zubereitung



Küchenutensilien

Backblech mit Backpapier, Salatschleuder

1. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Zwiebelringe auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und ca. 15 Min. knusprig backen.
2. Inzwischen Salat waschen und trocken schleudern. Mais und Bohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Limette halbieren und Saft auspressen. Avocado halbieren, Kern entfernen und mithilfe eines Löffel Fruchtfleisch von der Schale lösen. Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden und mit 1 EL Limettensaft und einer Prise Salz würzen.
3. Zwiebeln in die Mitte der Bowls geben und Gemüse, Salat und Koriander darum anrichten. Bowl mit Zwiebelringen und Crème fraîche servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 391 kcal |
| Kohlenhydrate | 46 g |
| Eiweiß | 9 g |
| Ballaststoffe | 7 g |
| Fette | 20 g |