



Bunte Gemüsebowl mit Guacamole, Mozzarella und Basmatireis



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Basmatireis	300 g
Salz	
Bio Limetten	1 St.
Mozzarella	125 g
Avocado	2 St.
Karotten	2 St.
Cherrytomaten	300 g
Champignons, weiß	400 g
Olivenöl	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Öl	2 EL
Zucker	
Tomatenmark	70 g
Gemüsebrühe	100 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, feine Reibe, grobe Reibe

1. In einem Topf Reis mit 700 ml Salzwasser auf mittlerer Stufe aufkochen und auf niedriger Stufe zugedeckt ca. 15 Min. gar köcheln. Inzwischen Limette heiß waschen, trocken tupfen und etwa 1 TL Schale abreiben. Mozzarella abgießen und in ca. 1 cm Würfel schneiden. Avocados halbieren, Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Karotten waschen, Enden entfernen und grob raspeln. Tomaten waschen und halbieren. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und vierteln.
2. In einer Schüssel 2 EL Olivenöl und Limettenschale mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mozzarella darin marinieren. In einer weiteren Schüssel Avocadofleisch und 1 EL Limettensaft mithilfe einer Gabel zerdrücken, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Karottenraspeln mit übrigem Limettensaft und Salz und Pfeffer abschmecken.
3. In der Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer erhitzen, Tomatenhälften ca. 3 Min. darin anbraten und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Auf einem Teller beiseitestellen, Pfanne mit Küchenkrepp säubern.
4. In der Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen, Pilze darin ca. 3 Min. scharf anbraten, Tomatenmark und Brühe zugeben und ca. 3 Min. köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Gemüse in einer Schüssel anrichten. Gemüsebowl mit Guacamole garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	671 kcal
Kohlenhydrate	86 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	30 g