Ein Rezept von **Tiny Spoon** · Julia Radtke

Hauptmahlzeit / Glutenfrei / Super Food / Vegan /

Burrito Bowl

Hier in Berlin gibt es einen super Burrito-Laden, der mich mit seinen Burrito-Bowls auf Anhieb begeistert hat! Bei dolores kann man sich nach Herzenswunsch seine eigene Burritoschale zusammenstellen. Meine liebste Kombination ist Reis, mit schwarzen Bohnen, Tofu und eine große Portion Avocado! Während das Essen dort ordentlich gewürzt ist (aber nicht überwürzt – wirklich super!), wollte ich für zu Hause eine Kindervariante nachkochen. Dasselbe Prinzip, aber alles etwas milder. Das schöne an diesem Gericht ist, dass man es einfach nach eigenen Wünschen anpassen kann. Das fängt schon beim Reis an und hört beim Tofu auf. Ich habe hier eine Reis-Korn-Mischung genommen. Es schmeckt aber beispielsweise auch mit Thai Reis toll. Und für alle, die lieber Fleisch als Tofu essen, passt auch das Zitronenhühnchen hervorragend dazu!

Zutaten für 3 Portionen

- 1 Tasse - Reis
- 1 Tasse - schwarze Bohnen
- 500 gr - Tofu
- 2 - Avocado
- 1 - Zitrone
- 1 Bund - Koriander
- - Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Bohnen in ausreichend Wasser 12 Stunden einweichen lassen. Das Wasser abgießen und die Bohnen in einen Topf geben. Mit frischem Wasser zum Kochen bringen und für ca. eine Stunde vor sich hin köcheln lassen.
2. Den Reis ebenfalls in einem Kochtopf, mit der doppelten Menge Wasser, kochen. (Je nach Reissorte ist die Kochzeit unterschiedlich – Kochanleitung beachten!)
3. Den Tofu in Würfel schneiden und mit etwas Fett in einer Pfanne knusprig braten.
4. Die Avocados schälen, entkernen und in eine Schale geben. Mit einer Gabel quetschen. Zwei ordentliche Spritzer Zitrone dazugeben und etwas salzen. Gut vermengen.
5. Den Koriander hacken und zu den gar gekochten und abgetropften Bohnen geben. Ebenso mit Zitronensaft und etwas Salz, sowie Pfeffer würzen.
6. Den Tofu auch etwas salzen und leicht mit Zitronensaft beträufeln.
7. Nun alle Komponenten zusammen in eine Schale geben und servieren!

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia