

Burrito Bowl mit Teriyaki Süsskartoffeln, schwarzen Bohnen und Avocado

Gesamtzeit **55 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit 40 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
720 kJ / 172 kcal

Fett: **25.9 g** Eiweiss: **15.5 g**
Kohlenhydrate: **108.7 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

- 3** mittelgrosse Süsskartoffeln, geschält und in 2 cm dicke Stücke geschnitten
- 4 EL** Kikkoman Teriyaki Marinade
- 3 EL** Rapsöl
- 300 g** Naturreis
- 1** rote Zwiebel, fein gehackt
- 2** Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 EL** Chipotle-Paste
- 400 g** schwarze Bohnen (Dose), abgetropft und gespült
- 2** rote Peperoni, entkernt und in Scheiben geschnitten
- 2** Avocados, geschält, entkernt und in Scheiben geschnitten
- Limettenspalten zum Anrichten
- 2** Frühlingszwiebeln, fein geschnitten, zum Anrichten

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Den Ofen auf 220°C/200°C Umluft/Gas Stufe 7 vorheizen. Ein grosses Backblech mit Backpapier auslegen, die Süsskartoffeln darauf geben und mit 3 Esslöffel Teriyaki Marinade und 1 Esslöffel Öl vermengen. 35-40 Minuten backen, bis sie goldbraun und gar sind.

Schritt 2

In der Zwischenzeit den Reis nach Packungsanweisung garen, dann abtropfen lassen und beiseitestellen.

Schritt 3

Für die Zubereitung der Bohnen 1 Esslöffel des Öls in einer mittelgrossen Pfanne erhitzen und die Zwiebel 5 Minuten lang dünsten, bis sie weich ist. Knoblauch und Chipotle-Paste hinzugeben und weitere 2 Minuten dünsten lassen. Die Bohnen und den restlichen 1 Esslöffel Teriyaki Marinade und einen Spritzer Wasser hinzufügen und weitere 5 Minuten garen.

Schritt 4

Das restliche Öl in einer Pfanne stark erhitzen und die Peperonischeiben 6-8 Minuten braten, bis sie gebräunt und weich sind.

Schritt 5

Zum Servieren den Reis auf 4 Schüssel verteilen

und darauf die Süsskartoffeln, Bohnen, rote Peperoni und Avocadoscheiben anrichten. Mit den Limettenspalten und den geschnittenen Frühlingszwiebeln serviere.