1A+1B

Mexikanische Bowl

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Tatar zusammen mit den Gewürzen krümelig braten. In der Zwischenzeit die Avocado in Stücke, den Eisbergsalat in Streifen und die rote Zwiebel in Ringe schneiden. Die Kirschtomaten halbieren. Tortilla-Chips, Tatar, Avocado, Zwiebel, Salat und Tomaten in einer Schüssel oder tiefen Teller verteilen. Mit der Crème fraîche servieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle tortilla chips kaas
- [ ] 40-50 g Rindertatar
- [ ] 1 EL Crème fraîche light
- [ ] 75 g Kirschtomaten
- [ ] 50 g Eisbergsalat
- [ ] ½ Avocado
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] ½ EL Olivenöl
- [ ] Prise Zwiebelpulver
- [ ] Prise Knoblauchpulver
- [ ] Prise Kreuzkümmelpulver
- [ ] ¼ TL Paprikapulver
- [ ] ¼ TL Chiliflocken
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**435 kcal**
Kohlenhydrate	**12 g**
Fett	**30 g**
Ballaststoffe	**10 g**
Eiweiß	**23 g**