KIKKOMAN

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	Süßkartoffeln
4 EL	Kikkoman Teriyaki Marinade
3 EL	Rapsöl
300 g	Naturreis
1	rote Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1 EL	Chipotle Paste
400 g	schwarze Bohnen
2	rote Paprika
2	Avocados
	Limette
2	Frühlingszwiebeln

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.

Schritt 2

35-40 Minuten backen, bis sie goldbraun und gar sind.

Schritt 3

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

Schritt 4

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.

Schritt 5

Knoblauch und Chipotle-Paste hinzugeben und weitere 2 Minuten dünsten lassen.

Schritt 6

Die Bohnen und den restlichen 1 Esslöffel Teriyaki Marinade und einen Spritzer Wasser hinzufügen und weitere 5 Minuten garen.

Schritt 7

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

Schritt 8

Zum Servieren den Reis auf 4 Schüssel verteilen und darauf die Süßkartoffeln, Bohnen, rote Paprika und Avocadoscheiben anrichten.

Schritt 9

Mit den Limettenspalten und den geschnittenen Frühlingszwiebeln servieren.