

Baja-Mexican-Bowl

Für zwei Personen

Für das Quinoa:

100 g Quinoa

Für die Tomaten-Paprika-Salsa:

125 g Kirschtomaten

1 weiße Zwiebel

1 kleine Paprika

$\frac{1}{2}$ Bund Koriander

1 unbeh. Limette

Für die Baja-Sauce:

80 ml Saure Sahne

Salz

Für die pikanten Bohnen:

200 g Butterbohnen, Dose

100 g rote Linsen

1 Schalotte

1 reife Avocado

1 Knoblauchzehe

1 Chilischote

1 TL Paprikapulver rosenscharf

2 EL Kreuzkümmel

2 EL getrockneter Oregano

Olivenöl

Salz

Für die Nachos:

125 g Maismehl

50g Weizenmehl

125 ml Wasser

1 EL Olivenöl

Olivenöl

Salz

Für die Deko:

1 Bund Radieschen

1 Handvoll Babyspinat

1 Zwiebel

1 Avocado

1 Tomate

1 unbehandelte Limette

1 Handvoll Hanfsamen

1 Handvoll Rote-Bete-Sprossen

Für das Quinoa:

Wasser in einem Topf zum Sieden bringen. Quinoa waschen, 10 Minuten in siedendem Wasser ziehen lassen, abgießen und beiseite stellen.

Für die Tomaten-Paprika-Salsa:

Limette halbieren und auspressen. Koriander abrausen, trocken wedeln und klein hacken.

Tomaten halbieren und entkernen. Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Paprika halbieren, entkernen und ebenfalls fein würfeln. Alles mit der Hälfte des Limettensafts beträufeln und Koriander unterheben.

Für die Baja-Sauce:

Saure Sahne, die restliche Hälfte des Limettensafts und Salz miteinander zu einer Sauce verrühren. Einige Zesten der Limette reinreiben.

Für die pikanten Bohnen:

Linsen 8 Minuten im siedenden Wasser bissfest garen. Bohnen aus der Dose über einem Sieb abtropfen lassen. Avocado schälen, halbieren, entkernen und würfeln. Chili der Länge nach aufschneiden, entkernen und fein hacken. Knoblauch und Schalotte abziehen, würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl bei schwacher Hitze glasig anschwitzen. Einen weiteren Spritzer Öl hinzugeben und Bohnen, Chili, Avocado sowie gegarte Linsen mit in die Pfanne geben. Mit Kreuzkümmel, Paprikapulver, Oregano und Salz würzen und alles 4-5 Minuten bei schwacher Hitze erwärmen.

Für die Nachos:

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Maismehl und Weizenmehl mit Wasser und einen Esslöffel Öl und eine Prise Salz in eine Schüssel geben und dem Handrührgerät vermengen, bis ein glatter und gleichmäßiger Teig entsteht. Damit die Tortillas sehr dünn werden, Teig in mehrere Teile teilen und diese jeweils mit einem

Nudelholz auf einer bemehlten Fläche zu kleinen Kreisen ausrollen. Tortillafladen jeweils in eine Pfanne mit etwas Öl geben und so lange von beiden Seiten ausbacken, bis sie Blasen werfen. Tortillafladen in die typischen Nacho- Dreiecke schneiden und mit einem Pinsel mit Öl und Salz marinieren. Nun die marinierten Dreiecke auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und für 10 Minuten backen bis sie goldbraun sind.

Für die Deko:

Quinoa und Bohnen in einer Schale verteilen. Babyspinat waschen, trockenwedeln, von den Enden befreien und dazu geben. Avocado schälen, halbieren und entkernen. Zwiebel abziehen. Tomaten, Radieschen, Zwiebel und Avocado in Streifen schneiden und auf der Schale zusammen mit den Nachos drapieren. Tomaten-Paprika-Salsa und Baja-Sauce separat anrichten. Limette in Spalten schneiden und alles mit Limettenspalten, Hanfsamen und Sprossen garnieren.

Maria Spallek am 22. Oktober 2018