

Burrito Bowl mit Teriyaki Süßkartoffeln, schwarzen Bohnen und Avocado



Zubereitungszeit **55 Minuten**

Kalorien pro Portion **180**

Zutaten für 4 Personen

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
Limetten
2 Frühlingszwiebeln

1. Den Ofen auf 220°C/200°C Umluft/Gas Stufe 7 vorheizen.
2. Ein großes Backblech mit Backpapier auslegen, die Süßkartoffeln darauf geben und mit 3 Esslöffel Teriyaki Marinade und 1 Esslöffel Öl vermengen.
3. 35-40 Minuten backen, bis sie goldbraun und gar sind.
4. In der Zwischenzeit den Reis nach Packungsanweisung garen, dann abtropfen lassen und beiseitestellen.
5. 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.
6. Knoblauch und Chipotle-Paste hinzugeben und weitere 2 Minuten dünsten lassen.
7. Die Bohnen und den restlichen 1 Esslöffel Teriyaki Marinade und einen Spritzer Wasser hinzufügen und weitere 5 Minuten garen.
8. Das restliche Öl in einer Pfanne stark erhitzen und die Paprikascheiben 6-8 Minuten braten, bis sie gebräunt und weich sind.

9. Zum Servieren den Reis auf 4 Schüssel verteilen und darauf die Süßkartoffeln, Bohnen, rote Paprika und Avocadoscheiben anrichten.
10. Mit den Limettenspalten und den geschnittenen Frühlingszwiebeln servieren.

Guten Appetit!