Protein-Taco-Bowl

Dieses Protein-Taco-Bowl-Rezept kommt mit gut verfügbaren Zutaten aus und bietet trotzdem deutlich mehr als eine schnelle Notlösung. Damit das Gericht nicht beliebig wirkt, sollten die Komponenten klar unterschiedliche Aufgaben haben: etwas Herzhaftes, etwas Frisches, eine cremige Sauce und ein Element mit Biss. Das Rezept ist auf 4–6 Personen ausgelegt und bleibt trotz kräftigem Geschmack alltagstauglich. Die Arbeitsschritte sind bewusst so aufgebaut, dass sich Vorbereitung und Garzeit gut überschneiden. Wer das Gericht vorbereiten möchte, kann Gemüse, Sauce und weitere Komponenten bereits vorab bereitstellen. Die eigentliche Garphase bleibt dann kurz und kontrollierbar, was besonders bei mehreren Portionen hilft.

4–6 Portionen | 35 Min. | 22 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 250 g Quinoa
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 1 Dose Mais
- 1 Avocado
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 150 g veganer Skyr/Joghurt (z. B. Alpro)
- Limettensaft, Chili, Kreuzkümmel, Paprika

Zubereitung

01 Alle Zutaten vollständig vorbereiten, Gemüse schneiden und Saucen- oder Würzkomponenten griffbereit stellen.

02 Quinoa kochen und anschliessend kurz ausdampfen lassen.

03 Bohnen, Mais, Paprika und Zwiebel würzen und kurz anbraten.

04 Bowl mit Quinoa, Bohnen-Mix, Avocado und Joghurt anrichten.