



**Einfach**  
**26 min**  
**4 Portionen**

## Bunte Taco Bowl

Genieße unsere vielfältige und bunte Taco Bowl mit mexikanischem Flair, und ist etwas für jeden Geschmack.

400 g Putenbrustfilet  
1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl  
400 g Batavia  
250 g große Tomate  
150 g Paprikaschoten frisch mit Küchenabfall  
285 g Mais  
140 g Kidneybohnen a.d. Dose  
50 g Tortillachips (Nachos)  
100 g MAGGI Internationale Würzsauce Texicana Salsa  
100 g Schmand  
etwas Salz

etwas Pfeffer

---

## Schritte

### 1. Schritt 1

7min

Das Putenfleisch waschen, trocken tupfen und würfeln. Anschließend in eine Pfanne mit THOMY Reines Sonnenblumenöl geben und anbraten. Mit einer Prise Pfeffer und Salz abschmecken.

### 2. Schritt 2

10min

Eisbergsalat waschen und kleinschneiden. Tomaten waschen und würfeln. Paprika waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und ebenfalls würfeln. Mais und Kidneybohnen aus der Dose abtropfen lassen und abspülen.

### 3. Schritt 3

6min

Zum Anrichten den Salat unten in die Schüsseln geben und darauf alle Zutaten in Sektionen anordnen.

### 4. Schritt 4

3min

Tortillachips außen rum legen und Schmand sowie MAGGI Internationale Würzsauce, Texicana Salsa in die Mitte geben.

---

## Nährwerte anzeigen

|               |            |
|---------------|------------|
| Kohlenhydrate | 28.8 g     |
| Energie       | 359.1 kcal |
| Fett          | 12.6 g     |
| Ballaststoff  | 6.6 g      |

|                  |          |
|------------------|----------|
| Protein          | 31.2 g   |
| Gesättigte Fette | 5.1 g    |
| Natrium          | 322.2 mg |
| Zucker           | 11.6 g   |

*Alle Angaben pro Portion*