Cowboy Caviar

Zutaten

Menge	Einheit	Bezeichnung
2	Dosen (400g)	schwarze o. Kidney-Bohnen
1	Dose (200g)	Mais
2	-	Zwiebeln, rot
10	-	Cherry- o. Datteltomaten
1	-	Paprika
n.B.	-	Koriander-/Petersiliengrün
2	-	Bio-Limetten
1	EL	Ahornsirup o. Honig
4	EL	Öl
0,5	TL	Cumin
0,5	TL	Korianderpulver
-	-	Salz
n.B.	-	Paprikapulver, geräuchert
n.B.	-	Chilipulver
n.B.	-	Taco-Chips

Portionen: 6

Zubereitung

Bohnen abgießen und abspülen. Dosenmais abtropfen lassen. Zwiebeln würfeln. Tomaten vierteln. Paprika kleinschneiden. Kräuter hacken. Alle Zutaten in einer Salatschüssel mischen. Limetten waschen und Schale vorsichtig abreiben. Limetten auspressen. Limettenschale und -saft, Ahornsirup, Öl, Cumin sowie Korianderpulver verrühren und mit Salz abschmecken. Nach Belieben mit Chili- oder geräuchertem Paprikapulver verfeinern. Dressing zu den restlichen Zutaten geben und unterrühren. Mit Taco-Chips statt Besteck servieren.

Hinweise

Eignet sich unter Zugabe von geriebenem Käse ebenfalls als Füllung für Burritos. Kann auch als Hauptgericht (~3 Portionen) serviert werden.

Salat, Wraps, vegetarisch

From:
https://matthias.moorkamp.info/ - **Swap Space**

Permanent link:
https://matthias.moorkamp.info/rezepte:salate_und_dressings:cowboy_caviar

Last update: **2026/03/26 06:44**