

# Hot Burrito Bowl - Rezept von Benedikt Faust

Ganz schön clever: Einmal zubereitet, lässt sich diese Hot Burrito Bowl ganz einfach im Kühlschrank aufbewahren und bei Bedarf aufgewärmt genießen. Viva la Meal Prep! 😊

---

Rezept herunterladen

# Zutaten

- 500 g Rinderhackfleisch oder eine vegetarische / vegane Alternative
- 1 große Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Dose (ca. 400 g) Kidneybohnen, ab gespült und abgetropft
- 1 Dose (ca. 400 g) gehackte Tomaten
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 EL Chilipulver (oder nach Geschmack)
- 1 TL Oregano
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- etwas Öl zum Anbraten
- 200 g Reis
- 400 ml Wasser für den Reis
- Salz für den Reis
- mittelgroßer Blumenkohl, in Röschen zerteilt
- 2 EL Olivenöl für den Kohl
- zum Anrichten: gehackte frische Korianderblätter, Limettenspalten, geriebener Käse, gewürfelte Avocado, saure Sahne oder Joghurt

---

## Zubereitung

### Schritt 1

In einem großen Topf etwas Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und anbraten, bis sie weich sind. Das Hackfleisch (oder die vegetarische Alternative) hinzugeben und braten, bis es braun ist.

### Schritt 2

Gehackte Tomaten, Tomatenmark, Kidneybohnen und Gewürze (Chilipulver, Kreuzkümmel, Oregano, Salz und Pfeffer) hinzufügen. Umrühren und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit reduziert ist und das Chili dickflüssig wird.

### Schritt 3

Den Reis nach Packungsanleitung kochen, in der Regel etwa 18-20 Minuten. Nach dem Kochen beiseitestellen.

### Schritt 4

Den Ofen auf 200°C vorheizen.

## Schritt 5

Blumenkohlröschen mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Auf einem Backblech verteilen und im Ofen 20–25 Minuten rösten, bis sie goldbraun und weich sind.

## Schritt 6

Den gekochten Reis als Basis in die Schüsseln geben.

## Schritt 7

Eine Portion Chili über den Reis geben.

## Schritt 8

Mit geröstetem Blumenkohl, frischem Koriander, Limettenspalten, optional geriebenem Käse, Avocado und einem Klecks saurer Sahne oder Joghurt garnieren.

## Tipp

Diese Burrito Bowls sind perfekt fürs Meal Prep, da sie gut im Kühlschrank aufbewahrt werden können. Einfach in luftdichte Behälter portionieren und bei Bedarf erwärmen.

## Benedikts „Faust“regel:

Mit diesen Produkten wird's besonders lecker



**KITCHENAID®**  
KSM125MP Artisan  
Küchen-  
maschine, mit  
Flex-  
Rührer und Edelstahl-  
schüssel, 3tlg.-Set

**€ 479,99**



**WOLL®** Diamond Active  
Lite 22x22cm Kochtopf mit  
integriertem Siebeinsatz

**€ 159,98**



**KOCHBLUME®**  
Gewürzmöhlen inkl.  
Auffangkappe 5  
verstellbare Mahlgrade, 2  
Stück

**€ 54,99**



**EASIYO** Joghurt  
griech. Art Frucht  
für 4kg sortenrei

**€ 22,99**

**€ 23,95 - € 27,37**