

Tex-Mex-Salat

Für 2 Personen

Zutaten

Salatsauce

2 EL Rapsöl
2 EL Weissweinessig
1 EL Senf
1 EL Mayonnaise light
2 EL Wasser
1 EL Gewürzmischung für Guacamole
Wenig Salz

Ev. 1 EL Saurer Halbrahm

Ev. 1 EL mex. Dipsauce

Salat

160 g Hackfleisch
4 Stk. Champignons
1 bis 2 EL Gewürzmischung für Fajitas
½ dl Wasser
½ Eisbergsalat
½ Peperoni
1 kleine Zwiebel
1 kl. Dose Mais (140g)
1 kl. Dose Kidneybohnen (150g)
½ Avocado
30 g Nachos (Maischips)
2 EL Reibkäse

Zubereitung

Eine beschichtete Bratpfanne heiss werden lassen und das Fleisch ohne Öl darin anbraten. Die Champignons zugeben und mitbraten. Die Gewürzmischung mit dem Wasser zugeben. Auf kleiner Stufe 10 Minuten weiterköcheln lassen, anschliessend auf die Seite stellen.

In dieser Zeit die Salatsauce zubereiten: alle Zutaten in eine grosse Salatschüssel geben und mit einem Schwingbesen gut verrühren.

Den Eisbergsalat waschen, schleudern und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Peperoni waschen und in Streifen schneiden, die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Den Mais und die Kidneybohnen abspülen. Die Avocado in Würfel schneiden.

Alle Zutaten inkl. Fleisch bis Avocado in die Salatschüssel geben und mit der Salatsauce mischen. Die Nachos etwas auseinanderbrechen und zusammen mit dem Reibkäse darüber geben, nochmals kurz mischen.

Auf zwei Tellern anrichten, ev. wenig mexikanische Dipsauce oder saurer Halbrahm darüber geben. E Guete!



Mehr Rezepte und Infos finden Sie hier:

Instagram: [die_ernaehrungsberaterin](#) / Facebook: Fischer Ernährungsberatung