

# 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](#)

Last update: 2026/03/26 06:44 rezepte:salate\_und\_dressings:cowboy\_caviar [https://www.matthias.moorkamp.info/rezepte:salate\\_und\\_dressings:cowboy\\_caviar](https://www.matthias.moorkamp.info/rezepte:salate_und_dressings:cowboy_caviar)

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

Permanent link: [https://www.matthias.moorkamp.info/rezepte:salate\\_und\\_dressings:cowboy\\_caviar](https://www.matthias.moorkamp.info/rezepte:salate_und_dressings:cowboy_caviar)

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

