



Bunt gefüllte Tacos mit veganem Hack

Zubereitung

1. Für die Salsa Dosentomaten in einem Sieb abtropfen lassen. Knoblauch und Ingwer schälen. Chili waschen, längs aufschneiden und die Kerne entfernen. Knoblauch, Ingwer und Chili fein hacken. Mit den Tomaten vermengen. Mit Salz würzen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Hälfte der Frühlingszwiebeln zur Salsa geben.
2. Für die Tacos Gurke waschen und fein würfeln. Kidneybohnen abspülen und abtropfen lassen. Salat waschen und in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Vegane Käse-Alternative grob reiben.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und das vegane Hack darin unter Wenden goldbraun anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Cumin würzen.
4. Tortillafladen eventuell in einer Pfanne kurz erwärmen. Mit den vorbereiteten Zutaten belegen. Käse überstreuen und mit der anderen Hälfte der Frühlingszwiebeln und Koriander garnieren. Zusammengeklappt servieren.

Zubereitungszeit

ca. 40 Minuten

Zutaten

Für 4 Personen

Für die Salsa:

- 1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm)
- 1 Chili
- Salz
- 2 Frühlingszwiebeln

Für die Tacos:

- 80 g Gurke
- 80 g Kidneybohnen (gegart, Dose)
- 1 Römersalat-Herz
- 4 Kirschtomaten
- 40 g vegane Käse-Alternative (z.B. Cheddar-Geschmack)
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 Packung (250 g) Veganer Mühlen Hack
- Pfeffer
- Cumin (Kreuzkümmel)
- 4 vegane Weizen-Tortillafladen à 30 g
- 4 Stiele gezupfte Korianderblättchen

Nährwerte pro Portion

Brennwert: 1.280 kJ | 305 kcal

Eiweiß: 14 g

Fett: 14 g

Kohlenhydrate: 30 g