



Spargel Tacos



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Std. + 3 Std. Ruhezeit

pro Portion: 1291 kJ, 308 kcal, 35,6 g Kohlenhydrate, 12,3 g Eiweiß, 15,9 g Fett, 11,9 mg Cholesterin, 8,65 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

spicy

Zubereitung

So kommt der Saisonliebling mal überraschend anders daher: Diese köstlichen Spargel Tacos sind einfach zum Reinbeißen! Aus gequellten roten Linsen bereitest du den Tortilla-Teig und backst ihn in einer Pfanne zu kleinen Fladen aus. Für die Füllung brätst du grünen Spargel mit Knoblauch an. Dazu kommen eine raffinierte Salsa aus klein gehackten Radieschen, Zitronensaft und Zucker, eine klassische Guacamole aus Avocado, Knoblauch, Limette und Zwiebeln sowie eine leckere Mayonnaise mit Koriander und Chili. Ist das nicht eine Hammer-Kombi? Du wirst deinen Spargel nie wieder anders essen wollen.

Step 1:

Zuerst spülst du die roten Linsen ab und weichst sie anschließend für ca. 3 Stunden in 300 ml Wasser ein. Im Anschluss daran mit dem Salz zu einer glatten Masse pürieren.

Step 2:

In der Zwischenzeit bereitest du die Guacamole vor. Dazu die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch herauslösen und mit dem Saft einer Limette, der Knoblauchzehe und der Zwiebel fein pürieren. Würze anschließend mit Salz und Pfeffer und stelle die Guacamole bis zur Weiterverwendung in den Kühlschrank. Optional den Avocadokern in die Mitte legen.

Step 3:

Für die Koriandermayonnaise den Koriander waschen, trocken tupfen und grob hacken und mit der Mayonnaise und den Gewürzen pürieren. Im Anschluss bereitest du die Radieschen-Salsa vor. Dazu die Radieschen waschen und trocken tupfen, die Enden abschneiden und fein würfeln. Mit gehacktem Koriander, dem Saft einer halben Zitrone, Salz und Pfeffer vermengen und ebenfalls zur Seite stellen.

Step 4:

Nun bereitest du den Spargel vor. Dazu putzt du den Spargel, schälst das untere Drittel und schneidest das holzige Ende ab. Halbiere den Spargel noch einmal und schneide eine Knoblauchzehe in feine Scheiben. In einer Pfanne erhitzt du das Olivenöl und gibst Spargel sowie Knoblauch hinzu und brätst beides für 5 Minuten an.

Step 5:

In einer kleinen, beschichteten Pfanne erhitzt du etwas Olivenöl auf mittlerer Hitze und gibst 1 EL des Linsenteigs hinein. Streiche die Masse rund zu einem Tacofladen aus. Der Fladen muss ca. 3 Minuten backen, bis sich die Ränder problemlos von der Pfanne lösen. (Achtung: der Teig verhält sich etwas anders, zögere das Wenden der Tacos möglichst lange hinaus, damit der Taco nicht reißt). Backe den Taco weitere 1 bis 2 Minuten von der anderen Seite und gib ihn anschließend auf einen Teller. Verfahre weiter so, bis der Linsenteig aufgebraucht ist.

Step 6:

Nun kannst du die Tacos befüllen. Dazu streichst du den Taco mit etwas Guacamole ein, gibst den Spargel darauf und tropfst die Koriandermayonnaise darüber. Zum Schluss toppst du den Taco mit der Radieschensalsa.

Zutaten

Für die Linsen Tacos:

150 g rote Linsen
300 ml Wasser
1 TL Salz

Für die Guacamole:

1 Avocado
1 Limette
1 Knoblauchzehe
1 kleine rote Zwiebel
Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Für die Koriandermayonnaise:

1/2 Bund Koriander
2 EL Mayonnaise (optional vegane Mayonnaise)
1/2 TL Chiliflocken
Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Für die Radieschensalsa:

1 Bund Radieschen
1 Bio-Zitrone
1/2 TL Zucker
Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Für die Füllung:

300 g grüner Spargel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
Salz

