



Taco mit Tomaten, Avocado & Champignons



Zutaten

Menge

4	kleine Tortillas
1 Handvoll	Champignons
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Handvoll	Romanasalat
2	Fleischtomaten
	Salz
2	Jalapeños
2 Zweige	Koriander
1 EL	Oliveöl
1	Avocado

Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Min.

pro Portion: 1392 kJ, 332 kcal, 48,7 g Kohlenhydrate, 5,6 g Eiweiß, 15,6 g Fett, 0 mg Cholesterin, 9,7 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

veggie

schnell

Laktose
frei

vegan

spicy

Zubereitung

Wir lieben Tacos und probieren gerne auch mal neue Füllungen für die kleinen Weizen-Tortillas aus. Denn bei Taco-Füllungen sind deiner Fantasie keine Grenzen gesetzt! Wir haben uns diesmal bei unseren Tacos für eine Füllung mit gebratenen Champignons, gewürfelten Fleischtomaten, Avocadostücken und frischem Koriander entschieden. Für eine leichte Schärfe haben wir noch ein paar Jalapeños in Scheiben geschnitten und den Taco damit getoppt. Tacos gehen nicht nur super schnell, sondern sind auch echt easy zubereitet. Probier's einfach mal selber aus!

Step 1:

Zuerst schneidest du die Champignons in Scheiben und brätst sie in einer Pfanne mit etwas Oliveöl an. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Step 2:

Dann schneidest du die Tomaten in Würfel und lässt sie in einem Sieb abtropfen. Dann 2 bis 3 Esslöffel Salz zu den Tomaten geben und etwas einmassieren, damit die Tomaten das Wasser verlieren. Den Salat, die Jalapeños und den Koriander schneidest du in feine Scheiben. Die Avocado würfeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Step 3:

Dann befeuchtest du die Tortillas mit etwas Wasser und erwärmst diese in einer Pfanne. Jetzt den Salat, die Pilze, die entwässerten Tomaten und die Avocado auf den Tortillas verteilen. Zum Schluss die Jalapeño und den Koriander darauf verteilen und warm servieren.