



Taco mit Mango, Bohnenpaste & Cheddar



Zutaten

Menge

1 Prise	Chillipulver
1	Zwiebel
1 Dose	weiße Riesenbohnen
4	Schaschlikspieße
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Handvoll	Kirschtomaten
4	kleine Tortillas
	Salz
100g	Cheddar
2 EL	ÖL
1	reife Mango

Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Min.

pro Portion: 2392 kJ, 571 kcal, 65,7 g Kohlenhydrate, 21,2 g Eiweiß, 28,4 g Fett, 43,1 mg Cholesterin, 8,8 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: € €

veggie

schnell

Zubereitung

Du Lust auf ein super schnelles und richtig leckeres Gericht? Dann solltest du unbedingt unsere Racos mit Mango, Bohnenpaste und Cheddar ausprobieren! Für unseren etwas ausgefalleneren Taco haben wir uns für eine Füllung aus frischer Mango, weißen Riesenbohnen, Kirschtomaten und Cheddar entschieden. Unser Taco ist also die perfekte Mischung aus süßen und herzhaften Zutaten. So einfach geht's:

Step 1:

Zuerst schneidest du die Zwiebeln in Scheiben und viertelst die Tomaten. Dann reibst du den Cheddar und schneidest die Mango in kleine Würfel.

Step 2:

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte der Zwiebelscheiben darin scharf anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Dann gießt du die Bohnen ab und gibst sie in die Pfanne und brätst auch diese kurz an. Dann die Bohnen in einen Mixer geben und zusammen mit etwas Salz und Pfeffer pürieren.

Step 3:

Nun befeuchtest du die Tortillas mit etwas Wasser und erwärmst sie in einer Pfanne. Den Käse und die Bohnenpaste jeweils auf den Tortillas verteilen und etwas frischen Pfeffer darüber mahlen. Die gebratenen und die frischen Zwiebeln, die Tomaten und die Mango darauf geben und mit Salz und Chili würzen.

Step 4:

Die Tortillas jeweils zusammenrollen und mit einem Schaschlikspieß befestigen. Etwas Cheddar darüber verteilen und kurz flambieren, bis der Käse geschmolzen ist.