



# Vegane Tacos mit Soja-Schnetzel und feuriger Salsa



## Rezeptinfo

### Zutaten für 6-8 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min. + 1 Std. Gehzeit + 30 Min. Backzeit

pro Portion: 1339 kJ, 320 kcal, 54 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 8 g Fett, 8 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €



## Zutaten

### Für den Tortilla-Teig

200 g	Maismehl
200 g	Weizenmehl
150-250 ml	warmes Wasser
1/2 TL	Backpulver
1/2 TL	Salz
4 EL	Rapsöl

### Für die Taco-Füllung

125 g	Soja-Schnetzel
200 ml	frischer Orangensaft
1	Limette
1	Knoblauchzehe
4 EL	Sojasoße
200 ml	Gemüsebrühe
	Pfeffer
	Salz
1	kleine Zwiebel
3	mittlere Kartoffeln, geschält, gekocht und gewürfelt.
2 EL	Tomatenmark
4 EL	Wasser
1/2 TL	Paprikapulver, geräuchert
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
1	rote Zwiebel
2	Radieschen

### Für die Salsa

10	getrocknete Chile de Arbol
2	Jalapenos
1	Dose Tomatillos
1	Limette (Saft)
1 1/2 TL	Salz
2	Knoblauchzehen
1	Bund frischer Koriander

### Sonstiges

	Standmixer
	Backpapier
	Großer, schwerer Topf

## Zubereitung

Tacos zählen in der mexikanischen Küche zu einem sehr beliebten Fast-Food-Gericht, welches aus einer Tortilla und leckeren Toppings besteht. Du bist ebenso ein großer Fan von Tacos? Dann pass gut auf, denn wir zeigen dir Schritt für Schritt, wie du das beliebte mexikanische Street Food Rezept ganz einfach Zuhause in veganer Variante nachmachen kannst. Für die veganen Street Food Tacos wird zunächst ein Tortilla-Teig zubereitet, welcher mit würzigem Soja-Schnetzel befüllt wird. Die Tortilla-Fladen werden schließlich mit einer selbstgemachten Tomatensalsa und Koriander serviert. Ihr möchtet diese authentisch mexikanischen Tacos auch mal probieren? So einfach geht's:

### Step 1:

Für den Tortilla-Teig gibst du die Mehlsorten zusammen mit Salz und Backpulver in eine Schüssel und vermengst alles. Dann gibst du das Öl und anschließend schluckweise das warme Wasser dazu. Rühre am besten mit einem umgedrehten Kochlöffel um, damit du dir nicht die Finger verbrennst. Sobald der Teig grifft wird und sich fast wie Knetmasse anfühlt, kein weiteres Wasser mehr dazugeben. Den Teig nun für 10-20 Minuten ruhen lassen. Im Anschluss eine Teigwurst formen, diese in acht gleichgroße Teile teilen und zu Kugeln weiterverarbeiten. Lege die Kugel zwischen zwei Backpapierblätter und drücke diese mit einem großen Topf und deinem Körpergewicht platt. Wenn du eine Tortilla Presse hast, nutze gerne diese. Im Zweifel benutze ein Nudelholz. Der so entstandenen Fladen sollte ca. 2 mm dick sein. Die so entstandenen Fladen brätst du von allen Seiten unter höherer Hitze für 2-3 Minuten in einer beschichteten Pfanne an und legst sie dann beiseite.

### Step 2:

Für die Taco-Füllung gibst du die Soja-Schnetzel zunächst in eine Schüssel, übergießt diese mit kochendem Wasser und lässt sie so für ca. 20 Minuten einweichen. Nach Ablauf dieser Zeit, gießt du alles durch ein Sieb ab und presst die Soja-Chunks aus. Anschließend gibst du den Orangensaft, den Saft der Limette sowie die Soja-Soße in eine Schüssel. Die Knoblauchzehe hineinpressen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Im Anschluss vermengst du die Marinade mit den eingeweichten Soja-Schnetzeln und lässt alles abdeckt im Kühlschrank für 1-4 Stunden (am besten über Nacht) marinieren. Gebe einen großzügigen Schluck Rapsöl in eine Pfanne und brate die marinierten Chunks für 5-10 Minuten an. Versuche möglichst wenig Flüssigkeit in die Pfanne zu tun, denn je mehr wir davon in der Pfanne haben, desto länger dauert das Einreduzieren und Verdampfen der Flüssigkeit. In der Zwischenzeit hackst du die Zwiebel in feine Würfel, machst dann etwas Platz in der Pfanne, gibst nochmals etwas Öl sowie die Zwiebeln und Kartoffeln dazu und brätst alles zusammen nochmals für einige Minuten an. Im Anschluss schaffst du wieder etwas Platz, gibst dann Tomatenmark und beide Paprikapulver dazu. Alles kurz anrösten, vermengen und mit etwas Wasser verdünnen. Je nach Geschmack hier noch einmal nachwürzen.

### Step 3:

Für die Salsa blanchierst du zunächst die Jalapenos und die Chile de Arbol in etwas heißem, gesalzenen Wasser. Nach 1 Minute gibst du dann alles bis auf die Tomatillos und den Koriander in einen Standmischer und pürierst alles sehr fein. Im Anschluss eine Handvoll Koriander und die Tomatillos hinzugeben und pürieren. Den restlichen Koriander als Deko klein hacken.

### Step 4:

Zum Servieren zunächst die rote Zwiebel fein würfeln und die Radieschen in Scheiben schneiden, als Dekoration, dann die Tortilla Fladen kurz in einer Pfanne erhitzen, mit der Soja-Mischung füllen und zusammen mit der Salsa, Koriander und Deko servieren.