



Tacos mit Veggie-Füllung



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Min. + 30 Min. Ruhezeit

pro Portion: 1725 kJ, 412 kcal, 58,1 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 15,1 g Fett, 21,5 mg Cholesterin, 7,34 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €



Zubereitung

Für Tacos muss man zum Glück nicht mehr um die halbe Welt fliegen, sondern kann diese auch ganz einfach Zuhause machen! Wir zeigen euch, wie ihr die knusprigen Tortillas nicht nur selbst, sondern auch mit einer super leckeren und vegetarischen Füllung zubereiten könnt. Ein kleines Geheimnis vorweg: Mit Kidneybohnen, Cheddar und den pikanten Jalapeños schmecken sie mindestens genauso gut wie in Mexiko. Und so geht's:

Step 1:

Für die Tortillas mischt du zuerst die beiden Mehlsorten, das Salz und das Backpulver. Anschließend das Öl und das Wasser dazugeben und zuerst mit einem Löffel, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Wenn nötig, noch etwas mehr Wasser oder Mehl dazu geben. Er sollte nicht mehr kleben, aber schon geschmeidig sein. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

Step 2:

Für die Füllung, zuerst die Pilze in feine Scheiben schneiden und eine halbe Zwiebel und den Knoblauch schälen und beides in feine Würfel schneiden. Nun das Öl in einer Pfanne erhitzen und zuerst die Pilze darin braun werden lassen, dann die Zwiebel und Knoblauchwürfel dazu geben und mitanrösten. Die Mischung mit Tomatenmark, 150 ml Wasser und den abgetropften Bohnen ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Zucker, Kreuzkümmel, Oregano und Zimt würzen. Ca. 10 Minuten leicht einköcheln lassen.

Step 3:

In der Zwischenzeit kannst du die Tomaten in feine Würfel schneiden und die andere Hälfte der Zwiebel fein hacken. Die Chilischote entkernen und auch fein schneiden. Den Koriander ebenfalls fein hacken und mit den Zwiebeln und den Tomaten vermischen, dann salzen und pfeffern. Den Salat in ganz feine Streifen schneiden. Den Käse grob raspeln, die Limette vierteln.

Step 4:

Nun aus dem Tortilla-Teig kleine Bälle formen und diese auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu kleinen Fladen ausrollen. In einer Pfanne ohne Fett von beiden Seiten goldbraun rösten.

Step 5:

Zum Anrichten die Fladen mit etwas Salat, der heißen Pilzmischung, etwas Käse sowie dem Tomatensalat und einigen Jalapeños befüllen. Zusammen mit einem Limettenschnitt servieren.

Zutaten

Für die Tortillas:

100 g	Maismehl
150 g	Weizenmehl, plus etwas mehr
1 TL	Salz
1/2 Teelöffel	Backpulver
1 EL	Öl
ca. 120 ml	kochendes Wasser

Für die Füllung:

300 g	braune Champignons
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivöl
1 EL	Tomatenmark
1 Dose	Kidneybohnen
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 TL	Zucker
	Kreuzkümmel
	Oregano
	Zimt
10	Kirschtomaten
1	rote Chilischote
1 kleines Bund	Koriander
1	Romanasalat
100 g	Cheddar-Käse am Stück
1	Limette

