

VEGETARISCHE TACOS MIT BOHNENFÜLLUNG



ZUTATEN (für 4 Portionen)

MEXIKANISCHE GEWÜRZMISCHUNG

- 3 EL Paprikapulver rosenscharf
- 1 EL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 EL Salz
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 1 EL Knoblauchpulver
- 1 EL Chilipulver
- 1 EL Oregano, getrocknet
- 1 EL Kreuzkümmel

TACO SHELLS

- 150 g Mehl Type 405
- 3 TL Salz
- 30 ml Rapsöl
- 180 ml heißes Wasser
- 300 g Maismehl zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten

FÜLLUNG

- 4 große Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose Mais
- optional etwas Wasser
- Salz
- Pfeffer

AUSSERDEM:

- 50 g Cheddar (oder Gouda)
- etwas Eisbergsalat
- 200 g Crème fraîche

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 128 kcal
- 3 g Eiweiß
- 8 g Fett
- 12 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 30 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Zunächst die mexikanische Gewürzmischung zubereiten. Dafür alle Gewürze in eine kleine Schüssel geben und miteinander verrühren.
2. Für die Taco Shells Maismehl und Mehl in eine Schüssel sieben, Salz sowie Öl zugeben und mit einem Handrührgerät mit Knethaken verkneten. Währenddessen das heiße Wasser nach und nach dazugeben, bis ein glatter Teig entstanden ist.
3. Den Teig auf der Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und in 12 gleichgroße, ca. 50 g schwere, Kugeln formen. Etwas Maismehl auf die Arbeitsfläche geben und die Kugeln darauf jeweils flach ausrollen. Mit einer kleinen Schale (ø etwa 12 cm) ausstechen und jeden Fladen mit einer Gabel mehrmals einstechen.
4. Die Pfanne erhitzen und die Fladen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ausbacken. Aus der Pfanne nehmen und auskühlen lassen.
5. Tomaten kreuzweise einritzen, 1 Minute mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und häuten. Tomaten in Stücke schneiden.
6. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Tomatenmark und 2 Esslöffel der Gewürzmischung dazugeben und kurz anrösten. Tomaten zufügen und 1 – 2 Minuten schmoren. Bohnen und Mais abtropfen lassen. Zu den Tomaten geben und verrühren, bei Bedarf etwas Wasser dazugeben. 2 – 3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Käse reiben und den Eisbergsalat in kleine Stücke zupfen. Die Tacos mit Eisbergsalat, Bohnenfüllung, etwas Crème fraîche und Käse füllen und servieren.



REISER RÄT

Die restliche Gewürzmischung können Sie einfach in ein kleines Glas füllen und je nach Belieben für andere Gerichte, z. B. Chili con Carne verwenden.

