

Rezept

Bunte Black Bean Tacos

Ein Rezept von Bunte Black Bean Tacos, am 30.06.2024

Zutaten

100 g Rotkohl	1 Römersalatherz
1 kleine rote Zwiebel	1 rote Spitzpaprika
1 Bund Koriander	2 EL Limettensaft (ersatzweise Zitronensaft)
Salz	1 EL Öl
180 g vegetarische Hackfleisch-Alternative (Kühlregal)	1 Dose schwarze Bohnen in Chilisauce (400 g)
100 g geriebener Emmentaler	150 g Schmand
	12 Tacoschalen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 575 kcal, 32 g F, 24 g EW, 43 g KH

Zubereitung

1. Den Rotkohl waschen, trocknen, putzen und in feine Streifen hobeln. Den Salat waschen, trocknen und längs halbieren. Den Strunk entfernen und den Salat in feine Streifen schneiden. Rotkohl und Salat jeweils schon zum Servieren in ein Schälchen geben.
2. Die Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Die Paprika waschen, trocknen und längs vierteln. Von Stiel, Kernen und Trennwänden befreien und sehr fein würfeln. Den Koriander waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Den Koriander mit Zwiebel- und Paprikawürfeln, Limettensaft sowie einer kräftigen Prise Salz in einer Schüssel mischen.
3. Eine Pfanne erhitzen, das Öl hineingeben und das vegetarische Hackfleisch darin ca. 3 Min. rundherum anbraten. Dann die Bohnen dazugeben und alles weitere ca. 5 Min. bei kleiner Hitze garen. Den Schmand inzwischen in einer Schale glattrühren. Den geriebenen Käse in eine Schüssel füllen
4. Rotkohl, Salat, Koriander, Paprikasalsa, Bohnenmasse, Schmand und geriebenen Käse in Schälchen auf den Tisch stellen und die Taco-Shells ganz nach Lust und Laune damit befüllen.