



V: Tacos mit veganem Hack mexikanische Art

mit Ananas-Gurken-Salsa und Koriander



ca. 25min



2 Personen

In Mexiko gibt es viele traditionelle Varianten von Tacos. Das Gute daran: Alles kann, nichts muss! Die Tortillas werden hier mit veganem Hack und einer knackig-fruchtigen Ananas-Gurken-Salsa belegt und mit frischem Koriander garniert. Fingerfood auf höchstem Niveau und garantiert ein kunterbunter Genuss für Groß und Klein. Na dann: Wir wünschen ¡buen provecho!

- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 1 Dose Ananas
- 200g veganes Hackfleisch ²
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 8 Minitortillas mit Mais ¹
- 10g Koriander

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

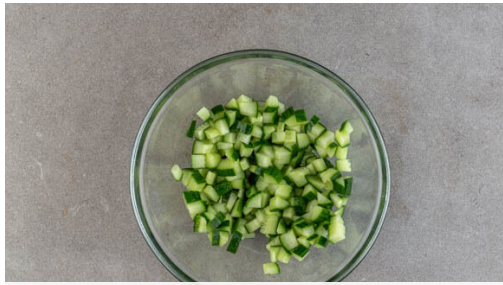
- Mikrowelle
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 714kcal, Fett 22.9g,
Kohlenhydrate 96.5g, Eiweiß 27.6g



1. Gurken vorbereiten

1 EL Essig und ½ TL Salz verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Die **Gurke** längs vierteln, in kleine Würfel schneiden und mit dem Essig vermengen.



4. Hack braten

Das **vegane Hack** und die **restlichen Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-5Min. krümelig anbraten. In der letzten Minute die **Gewürzmischung** einrühren und 1Min. mitbraten. Ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



5. Tortillas erwärmen

Jeweils **4 Tortillas** aufeinanderstapeln und bei 800W 35-40Sek. in der Mikrowelle erwärmen. Den Vorgang mit den **übrigen Tortillas** wiederholen.



3. Salsa zubereiten

Die **½ der Ananas** in einem Sieb abtropfen lassen und grob hacken. Die **Ananas** und die **½ der Zwiebeln** unter die **Gurken** mengen.



6. Koriander schneiden

Den **Koriander** grob schneiden. Das **vegane Hack** auf die **Tortillas** geben und mit der **Salsa** und dem **Koriander** garniert servieren.