



<650kcal: Portobello-Tacos mit Bohnen

dazu Guacamole mit Tomate und Koriander



20-30min



2 Personen

Wer sagt schon Nein zu Tacos? Du etwa? Nee, das hatten wir auch gar nicht erwartet! Heute machen wir die mexikanische Leckerei mit einem geschmacklich höchst explosiven Topping – ganz vegan – aus leckeren Portobello-Pilzen, proteinreichen schwarzen Bohnen, cremiger Guacamole, fruchtigen Tomaten und aromatischem Koriander. Mmh! Dazu gibt es knackigen Romanasalat. Ein Gaumenschmaus!

- 2 Portobello-Pilze
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Tomate
- 10g Koriander
- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 1 Packung Tortillas ¹
- 1 Becher Guacamole

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Kochtipp
Übrige Tortillas in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C in ca. 8Min. zu Tortillachips backen.

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 631kcal, Fett 31.8g,
Kohlenhydrate 65.4g, Eiweiß 19.1g



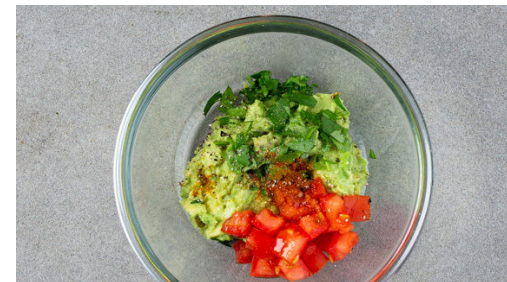
Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Die Stiele entfernen und die **Pilze** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen. Die **Chilischote** halbieren, Kerne und Stiel entfernen. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **übrige Hälfte** in Spalten schneiden.



Den **Knoblauch** und die **Chilihälften** vom Blech nehmen und beiseitlegen. Die **½ der Bohnen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen, dann mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und neben die **Pilze** auf das Backblech geben. Das Blech bis zum Servieren in den Ofen schieben. Die **übrigen Bohnen** werden für dieses Rezept nicht benötigt.



Die **Pilze** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl, **1-2TL Limettensaft**, **1TL Paprikapulver** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen, dann gleichmäßig verteilen. Den **Knoblauch** und die **Chilihälften** dazulegen und das **Gemüse** 12-15Min. im Ofen grillen, bis der **Knoblauch** und die **Chili** leicht schwarz werden.



4 Tortillas 2-3Min. im Ofen erwärmen. Den **Knoblauch** mit einer Gabel zermusen. Die **Chilihälften** in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch**, die **½ der Chilistreifen**, die **Tomaten**, die **½ des Korianders** und **1 kräftige Prise Paprikapulver** unter die **Guacamole** mengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Geschmack mehr **Chili** hinzufügen.



Den **Salat** in dünne streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Tomate** in kleine Würfel schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden.



Aus je 1EL Pflanzenöl und Essig,
½TL Limettenabrieb sowie je 1 Prise Zucker,
 Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren und
 mit dem **Salat** vermengen. Die **Tortillas** nach
 Belieben mit der **Guacamole**, den **Bohnen**,
 den **Pilzen**, etwas **Salat** und dem **restlichen**
Koriander belegen und mit den
Limettenspalten servieren. Den **übrigen**
Salat dazu reichen.