



V4: Tacos mit veganem Hack mexikanische Art

mit Ananas-Gurken-Salsa und Koriander



ca. 25min



3-4 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 große Gurke
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Dosen Ananas
- 400g veganes Hackfleisch ⁶
- 2 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 16 Minitortillas mit Mais ¹
- 20g Koriander

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

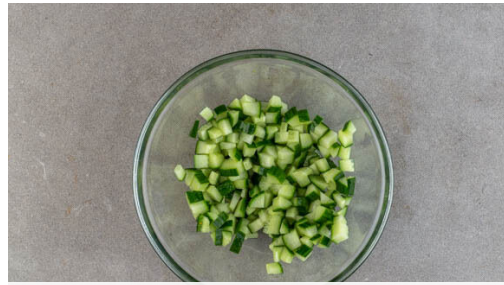
- Mikrowelle
- große Pfanne
- Sieb

Kochtipp

Allergene

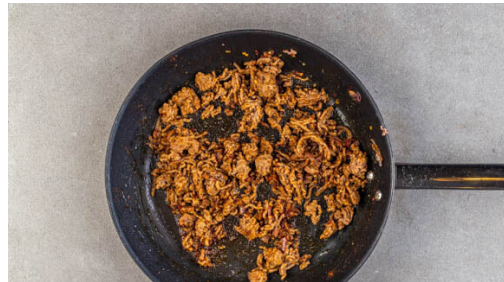
Nährwertangaben pro Portion

Energie 697kcal, Fett 22.5g,
Kohlenhydrate 92.8g, Eiweiß 27.2g



1. Gurken vorbereiten

2EL Essig und 1TL 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 großen Pfanne mit 2EL 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. Zwiebeln schneiden

Die **Zwiebeln** 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 **Ananas** in einem Sieb abtropfen lassen und grob hacken. Die **Ananas** und die $\frac{1}{2}$ **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.