



V: Tacos mit veganem Hack mexikanische Art

mit Ananas-Gurken-Salsa und Koriander



ca. 25min



2 Portionen

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!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Mikrowelle
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Wer keine Mikrowelle hat, kann die Tortillas auch in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite für 15–20Sek. erwärmen.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Gurken vorbereiten

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



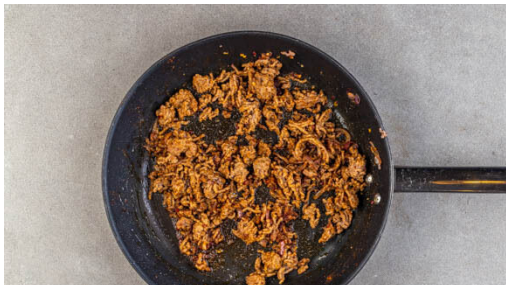
2. Zwiebel schneiden

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



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.



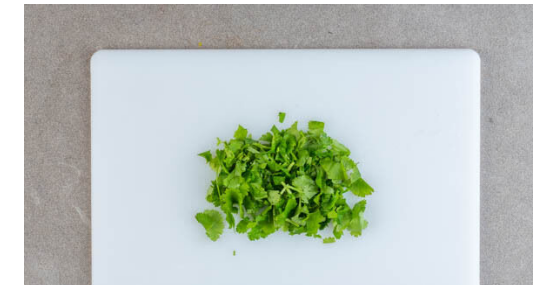
4. Hack braten

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.



5. Tortillas erwärmen

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



6. Koriander schneiden

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