



Vegetarischer Taco-Hack-Salat

mit Cheddar und Koriander-Limetten-Dressing



unter 20min



2 Portionen

Es muss mal wieder schnell gehen, der Geschmack darf aber nicht zu kurz kommen? Da können wir bei Marley Spoon superfixe Abhilfe leisten. Heute gibt es einen bunten Salat mit fruchtigen Tomaten und einem spritzigen Koriander-Limetten-Dressing mit Mais. Saftiges veganes Hack und feiner Cheddar sind immer köstlich, und als Beilage servierst du knusprige Tortillachips. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Dose Mais
- 200g veganes Hackfleisch ³
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Romanasalat
- 1 Tomate
- 75g geriebener Cheddar ²
- 1 Pck. Tortillachips

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise ¹
- 1EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Milch (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

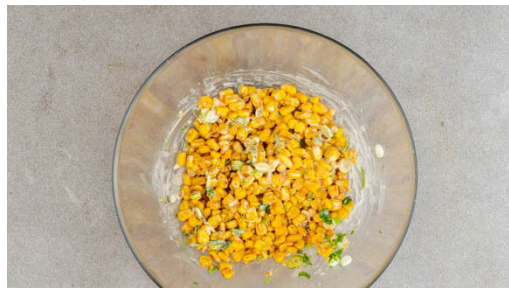
Nährwertangaben pro Portion

Energie 1125kcal, Fett 68.1g, Kohlenhydrate 86.5g, Eiweiß 35.0g



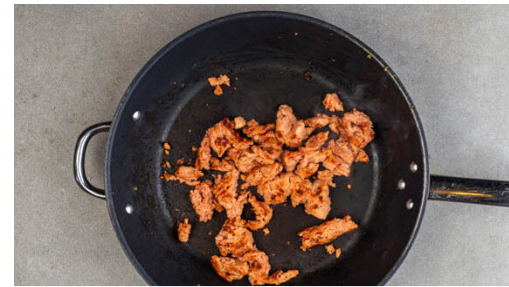
1. Mais braten

1EL Pflanzenöl in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Den **Mais** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann mit 1 kräftigen Prise Salz in die Pfanne geben und ca. 2Min. ohne Rühren braten, bis der **Mais** Röstmarken bekommt. Dann schwenken oder umrühren und ca. 2Min. ohne Rühren weiterbraten.



4. Dressing zubereiten

Die **Lauchzwiebeln**, den **Koriander**, 3EL Mayonnaise, 1EL **Limettensaft** und die **½ der Gewürzmischung** zu einem **Dressing** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann den **Mais** untermengen.



2. Hack braten

Den **Mais** aus der Pfanne nehmen. Das **vegane Hack** in der Pfanne mit ½EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 5-7Min. goldbraun braten.



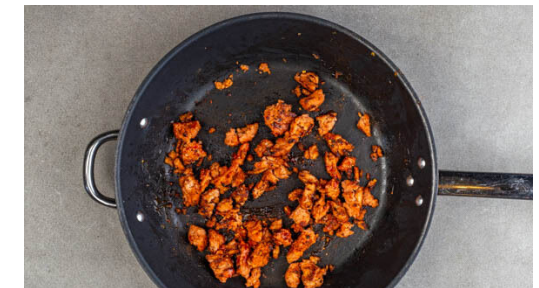
5. Salatzutaten schneiden

Den **Romanasalat** in ca. 2cm breite Streifen schneiden. Die **Tomate** grob würfeln. Den **Romanasalat** und die **Tomaten** mit dem **Mais** vermengen.



3. Dressing vorbereiten

Inzwischen die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Koriander** fein schneiden. Die **Limette** halbieren und auspressen.



6. Hack verfeinern

1EL Ketchup und die **restliche Gewürzmischung** mit dem **vegane Hack** verrühren. Abschmecken und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Den **Salat** mit dem **vegane Hack** belegen und dem **Käse** bestreuen, dann mit den **Tortillachips** servieren.