



Vegetarischer Taco-Hack-Salat

mit Cheddar und Koriander-Limetten-Dressing



ca. 20min



4 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

- 2 Dosen Mais
- 400g veganes Hackfleisch ³
- 2 Lauchzwiebeln
- 20g Koriander
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 2 Pck. Romanasalat
- 2 Tomaten
- 150g geriebener Cheddar ²
- 2 Pck. Tortillachips

Was du zu Hause benötigst

- 6EL Mayonnaise ¹
- 2EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- große 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.

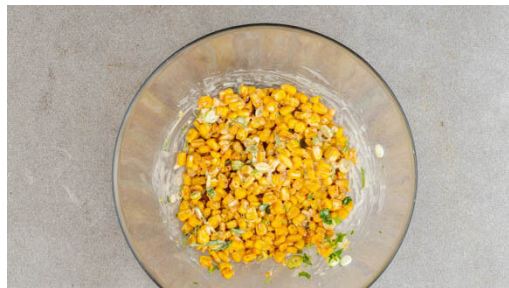
Nährwertangaben pro Portion

Energie 1109kcal, Fett 66.2g, Kohlenhydrate 86.5g, Eiweiß 35.0g



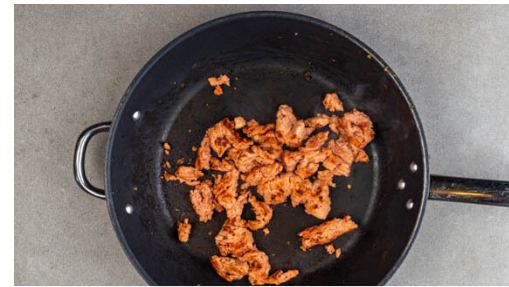
1. Mais braten

1½EL Pflanzenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Den **Mais** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann mit ½TL Salz in die Pfanne geben und ca. 2Min. ohne Rühren braten, bis der **Mais** Röstmärken bekommt. Dann schwenken oder umrühren und ca. 2Min. ohne Rühren weiterbraten.



4. Dressing zubereiten

Die **Lauchzwiebeln**, den **Koriander**, 6EL Mayonnaise, **2EL 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 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 5-7Min. goldbraun braten.



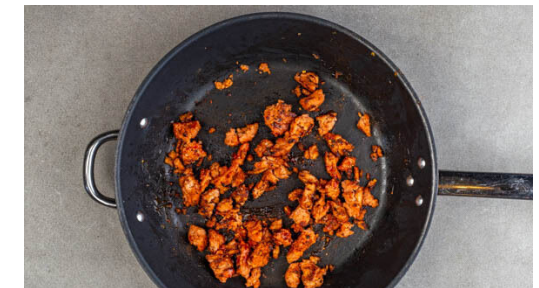
5. Salatzutaten schneiden

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



3. Dressing vorbereiten

Inzwischen die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Den **Koriander** fein schneiden. Die **Limetten** halbieren und auspressen.



6. Hack verfeinern

2EL Ketchup und die **restliche Gewürzmischung** mit dem **veganen Hack** verrühren. Abschmecken und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Den **Salat** mit dem **veganen Hack** belegen und dem **Käse** bestreuen, dann mit den **Tortillachips** servieren.