



Auberginen-Süßkartoffel-Tacos

mit Guacamole und Bohnen in Mole



ca. 35min



3-4 Personen

Achtung, Achtung! Hier kommt eine Aromenbombe, die deine Geschmacksknospen vor Wonne zum Beben bringen wird: geschmeidige Tacos mit Aubergine, Süßkartoffel und - jetzt wird's wild - schwarzen Bohnen in einer unwiderstehlichen Mole, die ihr spannendes Aroma unter anderem Erdnussbutter und Kakaopulver verdankt. Natürlich sind aber auch Klassiker wie Tomate und Limette mit von der veganen Partie. Mmmh ...

- 2 Süßkartoffeln
- 3 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Auberginen
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 25g Kakaopulver
- 2 Päckchen Erdnussbutter ²
- 16 Minitortillas mit Mais ¹
- 2 Dosen schwarze Bio-Bohnen
- 2 Becher Guacamole
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Stabmixer
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb
- Alufolie

Energie 1125kcal, Fett 60.3g,
Kohlenhydrate 112.7g, Eiweiß 30.6g



Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Die **Süßkartoffeln** schälen und in kleine Würfel schneiden. Die **Tomaten** grob würfeln. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



Den **Knoblauch** und die **restliche Gewürzmischung** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Die **Tomaten** zugeben und ca. 4Min. mitbraten. Mit **1TL Kakaopulver** bestäuben, **2EL Limettensaft**, die **Erdnussbutter** und 4-6EL Wasser einrühren. Mit 1EL Zucker und ½TL Salz würzen und bei niedriger Hitze weitere ca. 5Min. köcheln.



Die **Auberginen** längs halbieren und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die **Auberginenscheiben** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 3EL Pflanzenöl, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen und im Ofen ca. 15Min. grillen, bis sie schön gebräunt und gar sind.



Die **Tortillas** aufeinanderstapeln, in Alufolie einwickeln und 3–4Min. im Ofen erwärmen. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Mole** im Topf mit einem Stabmixer glatt pürieren, die **Bohnen** zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 2Min. erwärmen. Ggf. mit etwas Wasser verdünnen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Süßkartoffeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl und ½TL Salz bei mittlerer Hitze abgedeckt 5-7Min. garen, dabei gelegentlich umrühren. Die **½ der Gewürzmischung** unterrühren und die **Süßkartoffeln** weitere ca. 2Min. garen. Mit Salz abschmecken und abgedeckt warm halten.



Die **Tortillas** nach Wunsch mit den **Auberginen** und den **Süßkartoffeln** belegen und die **Mole mit den Bohnen** darübergeben. Mit der **Guacamole**, den **Erdnüssen** und der **Limettenschale** garniert servieren.