



Auberginen-Süßkartoffel-Tacos

mit Guacamole und Bohnen in Mole



ca. 35min



2 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 ...

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 2 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Aubergine
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 25g Kakaopulver
- 1 Päckchen Erdnussbutter²
- 8 Minitortillas mit Mais¹
- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 1 Becher Guacamole
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1174kcal, Fett 64.3g, Kohlenhydrate 115.7g, Eiweiß 31.1g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Die **Süßkartoffel** 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.



4. Mole zubereiten

Den **Knoblauch** und die **restliche Gewürzmischung** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Die **Tomaten** zugeben und ca. 4Min. mitbraten. Mit **½ TLKakaopulver** bestäuben, **1EL Limettensaft**, die **Erdnussbutter** und 2-3EL Wasser einrühren. Mit 1½TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz würzen und bei niedriger Hitze ca. 5Min. köcheln.



2. Aubergine backen

Die **Aubergine** längs halbieren und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Auberginenscheiben** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Pflanzenöl, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen und im Ofen ca. 15Min. grillen, bis sie schön gebräunt und gar sind.



5. Bohnen zugeben

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.



3. Süßkartoffeln garen

Die **Süßkartoffeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise 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.



6. Anrichten und servieren

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.