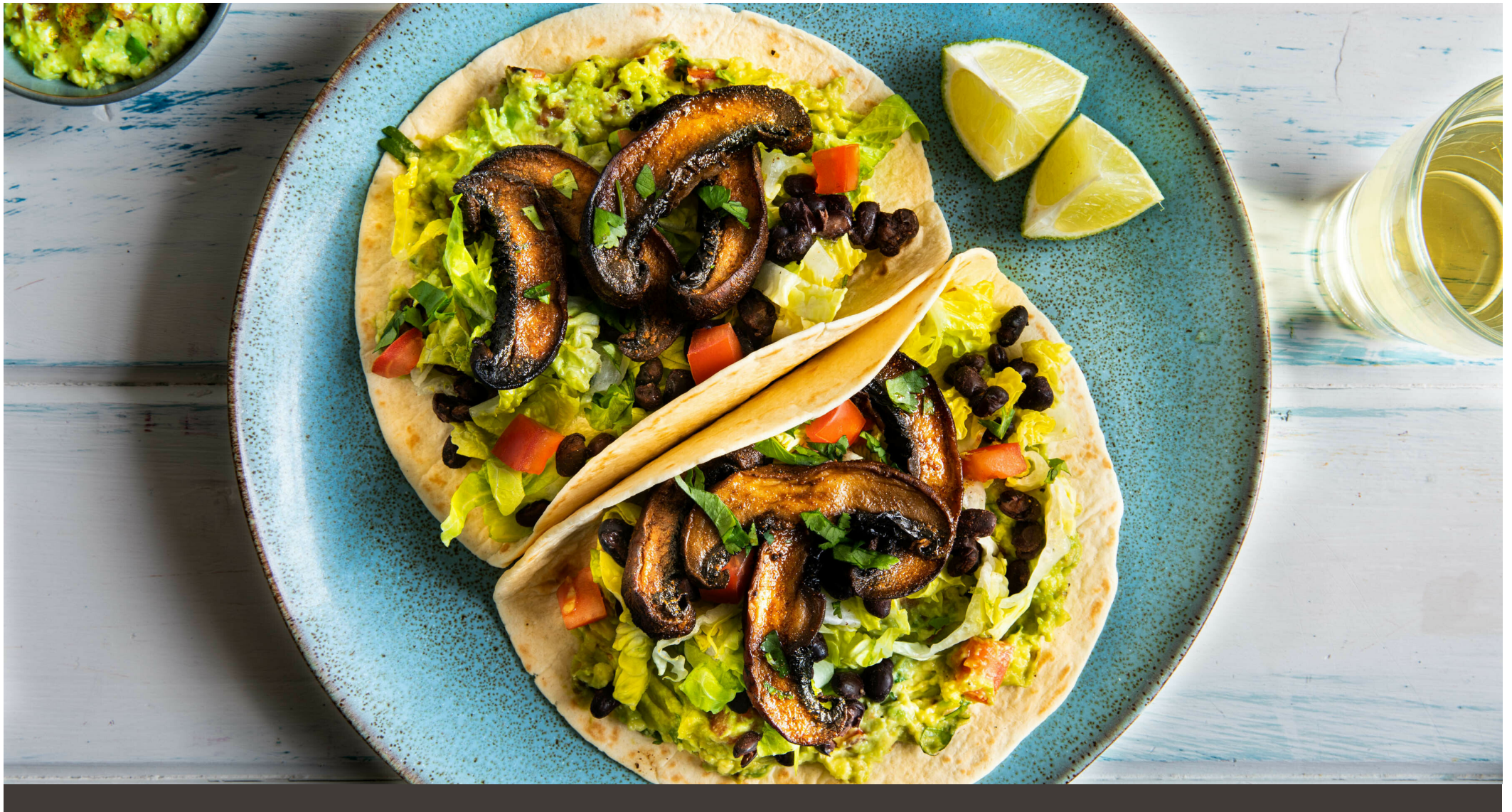




Portobello-Tacos mit Bohnen

dazu Guacamole mit Tomate und Koriander



20-30min



3-4 Personen

Wer sagt schon Nein zu Tacos? Du etwa? Nee, das hatten wir auch gar nicht erwartet! Heute machen wir die mexikanische Leckerei mit einem geschmacklich höchst explosiven Topping – ganz vegan – aus leckeren Portobello-Pilzen, proteinreichen schwarzen Bohnen, cremiger Guacamole, fruchtigen Tomaten und aromatischem Koriander. Mmh! Dazu gibt es knackigen Romanasalat. Ein Gaumenschmaus!

- 4 Portobello-Pilze
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 2 Pck. Romanasalat
- 2 Tomaten
- 10g Koriander
- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 2 Pck. Tortillas ¹
- 2 Pck. Guacamole

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Allergene
Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 585kcal, Fett 31.4g,
Kohlenhydrate 60.3g, Eiweiß 15.8g



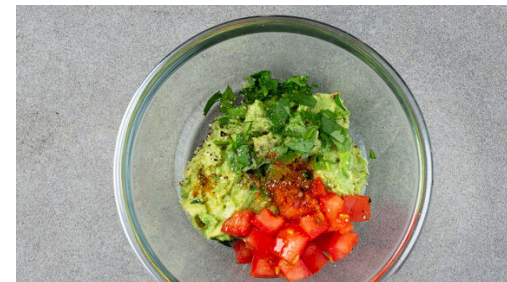
Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Die Stiele entfernen und die **Pilze** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen. Die **Chilischote** halbieren, Kerne und Stiel entfernen. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limetten** halbieren, **zwei Hälften** auspressen, die **übrigen Hälften** in Spalten schneiden.



Den **Knoblauch** und die **Chilihälften** vom Blech nehmen und beiseitelegen. Die **Bohnen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen, dann mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und neben die **Pilze** auf das Backblech geben. Das Blech bis zum Servieren in den Ofen schieben.



Die **Pilze** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Pflanzenöl, **2-3TL Limettensaft**, **1-2TL Paprikapulver** sowie je ½TL Salz und Pfeffer vermengen, dann gleichmäßig verteilen. Den **Knoblauch** und die **Chilihälften** dazulegen und das **Gemüse** 12-15Min. im Ofen grillen, bis der **Knoblauch** und die **Chili** leicht schwarz werden.



8 Tortillas 2-3Min. im Ofen erwärmen. Den **Knoblauch** mit einer Gabel zermusen. Die **Chilihälften** in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch**, die **½ der Chilistreifen**, die **Tomaten**, die **½ des Korianders** und **½TL Paprikapulver** unter die **Guacamole** mengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Geschmack mehr **Chili** hinzufügen.



Den **Salat** in dünne streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden.



Aus je 2EL Pflanzenöl und Essig,
1TL Limettenabrieb sowie je 1 kräftigen
 Prise Zucker, Salz und Pfeffer ein **Dressing**
 anrühren und mit dem **Salat** vermengen. Die
Tortillas nach Belieben mit der **Guacamole**,
 den **Bohnen**, den **Pilzen**, etwas **Salat** und
 dem **restlichen Koriander** belegen und mit
 den **Limettenspalten** servieren. Den
übrigen Salat dazu reichen.