



BBQ-Käse-Tacos mit Veggies-Hack

dazu knackiger Rotkohlsalat



ca. 20min



2 Personen

Lust auf einen kulinarischen Kurzurlaub in Mexiko? Okay, so schnell, wie diese Tacos verputzt sind, wird er wirklich sehr kurz ... Aber dafür ist der Genuss umso größer! Unsere niedlichen Maistortillas beherbergen heute leckeres Veggies-Hack mit BBQ-Sauce, einen nach Cajun-Art gewürzten Rotkohlsalat und natürlich Käse. Am Tisch selbst zusammengestellt machen diese Tacos Spaß und schmecken natürlich einfach nur köstlich.

Was du von uns bekommst

- 200g veganes Hackfleisch ⁶
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 1 Stück Rotkohl
- 8 Minitortillas mit Mais ³
- 1 Pck. BBQ-Sauce ^{1,5}
- 75g geriebener Cheddar ⁴

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Pfannen

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

Allergene

Sellerie (1), Eier (2), Gluten (3), Milch (4), Senf (5), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 960kcal, Fett 49.6g, Kohlenhydrate 85.8g, Eiweiß 37.0g



1. Hackfleisch braten

Das **vegane Hackfleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2TL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5Min. anbräunen, dabei mit einem Kochlöffel zerteilen und gelegentlich wenden.



4. Hackfleisch verfeinern

Die **BBQ-Sauce**, die **restliche Gewürzmischung** und 2EL Wasser zum **Hackfleisch** in die Pfanne geben und unterrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen.



2. Salat zubereiten

3EL Mayonnaise mit 1EL Essig und der **½ der Gewürzmischung** zu einem **Dressing** verrühren. Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden, gründlich mit dem **Dressing** verkneten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Tacos servieren

Die **Tacos** am Tisch individuell mit dem **veganen Hackfleisch**, dem **Rotkohlsalat** und dem **Käse** füllen, ggf. **übrigen Rotkohlsalat** als Beilage dazu servieren.



3. Tortillas erwärmen

Die **Tortillas** nacheinander in einer weiteren mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 15-20Sek. erwärmen. Zum Warmhalten in ein Küchenhandtuch einschlagen.



6. Schnelle Welle

Wer möchte, verzichtet auf die zweite Pfanne und erwärmt die Tortillas aufeinandergestapelt in der Mikrowelle 20-30Sek. bei 600 Watt.