



Portobello-Tacos mit Bohnen

dazu Guacamole mit Tomate und Koriander



20-30min



2 Portionen

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!

Was du von uns bekommst

- 2 Portobello-Pilze
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 1 Pck. Romanasalat
- 1 Tomate
- 10g Koriander
- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 1 Pck. Tortillas ¹
- 1 Pck. Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Übrige Tortillas in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C in ca. 8Min. zu Tortillachips backen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 631kcal, Fett 31.8g,
Kohlenhydrate 65.4g, Eiweiß 19.1g



1. Zutaten vorbereiten

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 **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **übrige Hälfte** in Spalten schneiden.



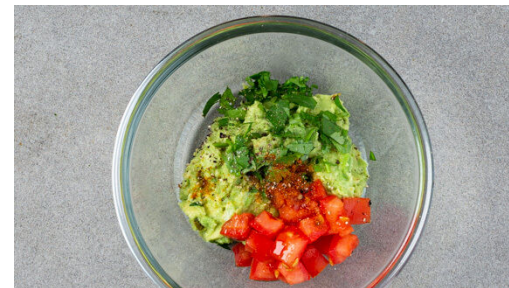
4. Bohnen erwärmen

Den **Knoblauch** und die **Chilihälften** vom Blech nehmen und beiseitlegen. Die **½ der Bohnen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen, dann mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und neben die **Pilze** auf das Backblech geben. Das Blech bis zum Servieren in den Ofen schieben. Die **übrigen Bohnen** werden für dieses Rezept nicht benötigt.



2. Pilze grillen

Die **Pilze** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl, **1-2TL Limettensaft**, **1TL Paprikapulver** sowie je 1 kräftigen Prise 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.



5. Guacamole verfeinern

4 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 **1 kräftige Prise Paprikapulver** unter die **Guacamole** mengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Geschmack mehr **Chili** hinzufügen.



3. Gemüse schneiden

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



6. Salat zubereiten

Aus je 1EL Pflanzenöl und Essig, **½TL Limettenabrieb** sowie je 1 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.