



## RS Bunte Tacos mit Veggie-Steak-Strips

dazu Guacamole und gerösteter Kohlsalat



ca. 35min



4 Portionen

Heute ist dein Tag, dein großer Tag. Um ganz genau zu sein: dein XXL-Tag! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringen willst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen willst – unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: Einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

## Was du von uns bekommst

- 1 Rotkohl
- 1 Pck. Chipotle-Chiliflocken
- 1 Dose Mais
- 1 rote Zwiebel
- 20g Koriander & Minze
- 8 Minitortillas mit Mais<sup>2</sup>
- 4 Pck. veganes Steak<sup>3</sup>
- 1 Pck. Guacamole

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise<sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

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

## Kochtipp

Dieses Rezept ergibt 4 Portionen.

## Allergene

Eier (1), Gluten (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 649kcal, Fett 32.6g,  
Kohlenhydrate 49.6g, Eiweiß 38.1g



### 1. Rotkohl rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Rotkohl** in 6 große Spalten schneiden. Die **½ der Chiliflocken** in 2EL warmem Wasser einweichen. Die **Kohlspalten** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, mit 4TL Pflanzen- oder Olivenöl beträufeln und mit 1TL Salz bestreuen. Im Ofen 25-30Min. rösten, bis der **Rotkohl** gut gebräunt ist.



### 2. Dressing mixen

Den **Mais** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann mit etwas Küchenkrepp so gut wie möglich trocken tupfen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und sehr fein würfeln. Die eingeweichten **Chiliflocken** mit der **Minze**, der **½ des Korianders**, 4EL Mayonnaise, 2EL Essig, ½TL Zucker und 20-40ml Wasser in einem hohen Gefäß zu einem feinen **Dressing** pürieren.



### 3. Mais braten

Den **Mais** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Fett bei mittlerer bis starker Hitze in 4-6Min. kräftig anbräunen. Aus der Pfanne nehmen und in eine Salatschüssel geben. Die **Tortillas** nacheinander in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 15-20Sek. erwärmen. Aus der Pfanne nehmen und in ein Küchenhandtuch einschlagen, um sie warm zu halten.



### 4. Steak braten

Die **veganen Steaks** trocken tupfen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer einreiben. Die **veganen Steaks** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 3-4Min. goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und abgedeckt ruhen lassen.



### 5. Salat zubereiten

Den **gerösteten Kohl** in ca. 2cm große Stücke schneiden und mit dem **Mais**, den **Zwiebeln** und dem **Dressing** zu einem **Salat** vermengen.



### 6. Anrichten & servieren

Die **veganen Steaks** in dünne Scheiben schneiden. Die **Steakscheiben**, den **Salat**, die **Tortillas** und die **Guacamole** auf dem Tisch anrichten, sodass sich alle ihre **Tacos** selbst belegen können. Den **restlichen Koriander** als Garnitur verwenden.