

Portobello-Tacos mit Bohnen und Salat

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!

Was du von uns bekommst

- 4 Portobello-Pilze
- 2 Knoblauchzehen
- 1 grüne Jalapeñoschote
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 2 Packungen Romanasalat
- 2 Tomaten
- 10g Koriander
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Packung Tortillas¹
- 2 Becher Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 556kcal, Fett 28.1g, Kohlenhydrate 61.4g, Eiweiß 15.3g

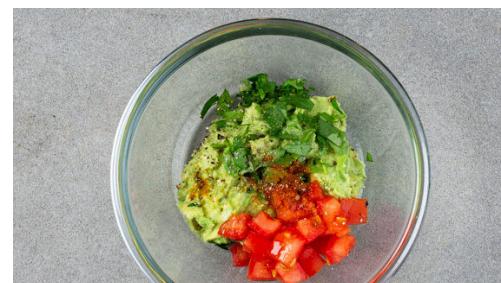


Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Die Stiele entfernen und die **Pilze** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen. Die **Chilischote** halbieren, Kerne und Stiel entfernen. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limetten** halbieren, **zwei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



Den **Knoblauch** und die **Chilihälfte**n vom Blech nehmen und beiseitlegen. 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 1/2TL Salz und Pfeffer vermengen, dann gleichmäßig verteilen. Den **Knoblauch** und die **Chilihälfte**n dazulegen und das **Gemüse** 12-15Min. im Ofen grillen, bis der **Knoblauch** und die **Chili** leicht schwarz werden.



Die **Tortillas** 2-3Min. im Ofen erwärmen. Den **Knoblauch** mit einer Gabel zermusen. Die **Chilihälfte**n in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch**, die **1/2 der Chilistreifen**, die **Tomaten**, die **1/2 des Korianders** und **1/2TL Paprikapulver** unter die **Guacamole** mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Geschmack mehr **Chili** hinzufügen.



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.