



Tacos mit Auberginen-Süßkartoffel-Gemüse

mit Guacamole und Bohnen in Mole



ca. 35min



2 Personen

Achtung, Achtung! Hier kommt eine Aromenbombe, die deine Geschmacksknospen vor Wonne zum Beben bringen wird: geschmeidige Tacos mit Aubergine, Süßkartoffel und – jetzt wird's wild – schwarzen Bohnen in einer unwiderstehlichen Mole, die ihr spannendes Aroma unter anderem der Erdnussbutter und dem Kakaopulver verdankt. Natürlich sind aber auch Klassiker wie Tomate und Limette mit von der veganen Partie. Mmmmmh ...

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 2 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Aubergine
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Kakaopulver
- 1 Päckchen Erdnussbutter⁵
- 1 Packung Minitortillas mit Mais 1
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Becher Guacamole
- 1 Päckchen Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Stabmixer & Sparschäler
- Küchenreibe & Zitruspresse
- Sieb & Alufolie

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1117kcal, Fett 54.9g, Kohlenhydrate 122.7g, Eiweiß 30.7g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen mit Grillfunktion auf 250°C vorheizen. Die **Süßkartoffel** schälen und in kleine Würfel schneiden. Die **Tomaten** grob würfeln. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



2. Aubergine backen

Die **Aubergine** längs halbieren und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Auberginenscheiben** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1-2EL Pflanzenöl, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen und im Ofen ca. 15Min. grillen, bis sie schön gebräunt und gar sind.



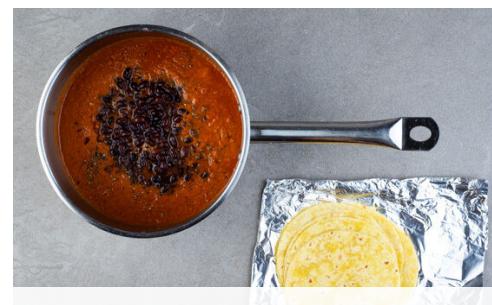
3. Süßkartoffeln garen

Die **Süßkartoffeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze abgedeckt 5-7Min. garen, dabei gelegentlich umrühren. Die **1/2 der Gewürzmischung** untermischen und die **Süßkartoffeln** weitere ca. 2Min. garen. Mit Salz abschmecken und abgedeckt warm halten.



4. Mole zubereiten

Den **Knoblauch** und die **restliche Gewürzmischung** in einem mittleren Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1Min. anbraten. Die **Tomaten** zugeben und ca. 4Min. mitbraten. Mit der **1/2 des Kakaopulvers** bestäuben, 2-3EL Wasser, **1EL Limettensaft** und die **Erdnussbutter** einrühren. Mit 1-2TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz würzen und bei niedriger Hitze weitere ca. 5Min. köcheln.



5. Bohnen zugeben

Die **Tortillas** aufeinanderstapeln, in Alufolie einwickeln und 3-4Min. im Ofen erwärmen. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Mole** im Topf mit einem Stabmixer glatt pürieren, die **Bohnen** zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 2Min. erwärmen. Ggf. mit etwas Wasser verdünnen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Anrichten und servieren

Die **Tortillas** nach Wunsch mit den **Auberginen** und den **Süßkartoffeln** belegen und die **Mole mit den Bohnen** darübergeben. Mit der **Guacamole**, den **Erdnüssen** und der **Limettenschale** garniert servieren.