



Auberginen-Süßkartoffel-Tacos

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 wirds 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 Guacamole-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Kakaopulver
- 1 Päckchen Erdnussbutter⁵
- 1 Packung Minitortillas mit Mais 1
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Becher Guacamole
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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 1104kcal, Fett 54.9g, Kohlenhydrate 119.2g, Eiweiß 30.7g



Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze 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.



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



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.



Die **Tortillas** aufeinanderstackeln, 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.



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** unterrühren und die **Süßkartoffeln** weitere ca. 2Min. garen. Mit Salz abschmecken und abgedeckt warm halten.



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.