

Veggie-Tacos mit Sesam Kidneybohnen-Bällchen

VORBEREITEN

30
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



100 g Sour Cream
Salz, Pfeffer

Na, alles Taco? Falls nicht, wird es höchste Zeit für diesen vegetarischen Leckerbissen: In den handlichen Maisfladen verstecken sich unter reichlich knackigem Gemüse und würziger Avocado-creme kleine runde Kidneybohnenbällchen – die machen die vegetarischen Tacos schon beim ersten Bissen zur echten Gaumenfreude.

- 1 -

Maistortillas nach Rezept zubereiten. Alternativ kannst du auch fertige Tortillas verwenden.

- 2 -

Für die Kidneybohnenbällchen Bohnen abgießen, Knoblauch und Zwiebel schälen. Zusammen mit den restlichen Zutaten bis auf Sesam und Öl, in einem Food Processor oder mit einem Stabmixer zu einer homogenen Masse verarbeiten. Sesam anschließend unterrühren.

- 3 -

Je 1 TL Bohnenmasse in den Handflächen zu einem Bällchen formen. Mit restlicher Masse wiederholen. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen für 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze von allen Seiten knusprig anbraten. Dabei immer wieder wenden und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

- 4 -

Für die Füllung Avocado schälen, entkernen und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Zitronensaft zu einer glatten Creme verrühren. Koriander von den Stielen zupfen und grob hacken. Die Hälfte unter die Creme rühren und mit

Zutaten für 6 Tacos

Für die Tortillas

6 Maistortillas

Für die Bällchen

1 Dose Bonduelle Kidney Bohnen
40 g Sonnenblumenkerne
50 g Haferflocken
2 Esslöffel Tomatenmark
1 Knoblauchzehe
1/2 Zwiebel
1 Esslöffel geschrotete Leinsamen
1 Teelöffel Oregano
1 Teelöffel Paprikapulver
1/2 Teelöffel Chiliflocken
Salz, Pfeffer
1 Teelöffel Sesam
3 Esslöffel Pflanzenöl

Für die Füllung

1 Avocado
1 Zitrone
1/2 Bund Koriander
1 Dose Bonduelle Bio Kidney Bohnen
1/2 Gurke
1 rote Zwiebel
50 g Sprossen

Veggie-Tacos mit Sesam Kidneybohnen-Bällchen

Salz und Pfeffer würzen.

- 5 -

Rote Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.
Kidneybohnen abgießen. Gurke mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Tacos mit Avocadocreme bestreichen, nach Belieben mit Sprossen, Kidneybohnenbällchen, Zwiebelringen, Kidneybohnen, Gurke und restlichem Koriander belegen. Mit etwas Sour Cream toppen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Händen zusammenklappen.

Hunger auf mehr?

Dann servier doch eine kleine aber feine Vorspeise, bevor es ans Belegen der Tacos geht: Wie wäre es mit knusprigen Ratatouille Crostini und gratiniertem Ziegenkäse on top?