

## Vegetarische Tacos mit Ofengemüse

VORBEREITEN

60  
Min.

RUHEN

30  
Min.

ZUBEREITEN

45  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 8 Tacos

#### Für die Tortillas

120 g Maismehl  
120 g Vollkornmehl  
1 Teelöffel Salz  
1/2 Teelöffel Backpulver  
50 ml Olivenöl  
100 ml Wasser

#### Für das Gemüse

150 g Champignons  
2 Portobello Pilze  
1 rote Paprika  
1 grüne Paprika  
1 rote Zwiebel  
1 Süßkartoffel  
1 Esslöffel Olivenöl  
1 Teelöffel Rauchpaprikapulver  
Salz, Pfeffer

#### Für die Bohnenpaste

300 g Kidney-Bohnen  
1 rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 Esslöffel Balsamico-Creme  
2 Esslöffel Tomatenmark  
2 Esslöffel Olivenöl

1/2 Bund Petersilie  
1/4 Teelöffel Chilipulver  
1/4 Teelöffel Paprikapulver edelsüß  
Salz, Pfeffer

#### Für die Koriander-Creme

1 Knoblauchzehe  
1 Bund Koriander  
1/2 Limette  
1 Jalapeño  
200 g Saure Sahne  
1 Esslöffel Olivenöl  
2 Teelöffel Agavendicksaft  
Salz, Pfeffer

#### Zum Servieren

1/2 Koriander  
2 Limetten  
1 Flasche Gerolsteiner Medium

Vegetarische Tacos sind für deinen gesunden Jahresstart genau das richtige Abendessen. Die handlichen Veggie-Happen machen richtig Lust auf einen geselligen Kochabend: Erst die knusprigen Vollkorn-Tortillas selber machen, sie dann mit herzhafter Bohnenpaste bestreichen und mit würzigem Ofengemüse belegen. Zum Schluss alles mit erfrischender Koriander-Creme und frischen Kräutern toppen. Gemeinsam genießen, mit prickelndem Mineralwasser anstoßen und bewusst ins neue Jahr starten - so einfach kann es sein.

- 1 -

Für die Tortillas Mehl, Salz und Backpulver mischen. Warmes Wasser und Olivenöl nach und nach dazugeben. Mit den Fingern zunächst grob mischen, dann 3-4 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln, bei Zimmertemperatur 30 Minuten ruhen lassen.

- 2 -

## Vegetarische Tacos mit Ofengemüse

Teig zu gleich großen Kugeln formen. Kugeln einzeln zwischen 2 Frischhaltefolien legen und mit einem Teller von oben gleichmäßig plattdrücken. Teig zwischen den Folien so dünn wie möglich mit einem Nudelholz ausrollen.

Gemüse belegen und mit Koriander-Creme toppen. Mit Koriander und Limette servieren.

- 3 -

Teigfladen in einer heißen, beschichteten Pfanne von beiden Seiten ca. 30-40 Sekunden braten, bis sich Blasen bilden. Gebackene Fladen aus der Pfanne nehmen und zum Formen sofort heiß über den Bauch einer Glasflasche oder einen ähnlich runden Gegenstand legen. Mit einem Küchenhandtuch vorsichtig andrücken und ca. 1 Minute auskühlen lassen. Mit den restlichen Fladen genauso verfahren.

- 4 -

Für das Gemüse Backofen auf 200 °C vorheizen, Backblech mit Backpapier auslegen. Sämtliche Pilze putzen. Champignons halbieren, Portobello Pilze in Scheiben schneiden. Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Süßkartoffel waschen und in Wedges schneiden. Alles mit Öl vermengen und mit Rauchpaprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

- 5 -

Für die Bohnenpaste Zwiebel und Knoblauch schälen und grob hacken. Kidneybohnen mit Olivenöl, Balsamico, Zwiebeln und Knoblauch mit einem Hochleistungs- oder Stabmixer zu einer Paste pürieren. Petersilie waschen, fein hacken und unter die Paste mischen. Mit Salz, Chili und Paprikapulver abschmecken.

- 6 -

Für die Koriander-Creme Knoblauch schälen und zusammen mit Koriander grob zerkleinern. Saft der Limette auspressen. Jalapeño grob zerkleinern. Alles zusammen mit Saurer Sahne, Olivenöl und Agavendicksaft zu einem cremigen Dip mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 7 -

Tortillas mit Bohnenpaste bestreichen, nach Belieben mit