

Vegane Linsen-Taco-Bowl

Bei diesem Vegane Linsen-Taco-Bowl-Rezept treffen wenige gut kombinierte Komponenten auf Röstaromen, Cremigkeit, Frische und kräftige Würze. Der Schlüssel ist die Balance der Komponenten. Wenn warm, frisch, cremig und knackig zusammenkommen, wirkt das Ergebnis vollständig und nicht wie eine lose Sammlung einzelner Zutaten. Für 4–6 Personen ist das ein verlässliches Hauptgericht mit klaren Aromen und überschaubarem Aufwand. Die Gesamtzeit liegt bei etwa 35 Minuten; vieles davon läuft nebenbei. Wer das Gericht vorbereiten möchte, kann Gemüse, Sauce und weitere Komponenten bereits vorab bereitstellen. Die eigentliche Garphase bleibt dann kurz und kontrollierbar, was besonders bei mehreren Portionen hilft.

4–6 Portionen | 35 Min. | 22 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 300 g rote Linsen (gekocht)
- 300 g Naturtofu, zerkrümelt
- 1 Dose Kidneybohnen
- 200 g Mais
- 2 Paprika, gewürfelt
- 1 rote Zwiebel, gewürfelt
- 2 EL Sojasauce, 2 TL Kreuzkümmel, 2 TL Paprikapulver
- 200 g Sojajoghurt (als Topping)

Zubereitung

- 01 Tofu krümelig braten, mit Sojasauce und Gewürzen kräftig anrösten.
- 02 Linsen und Bohnen unterheben.
- 03 Mit Gemüse und Mais mischen und sorgfältig abschmecken.
- 04 Mit Joghurt toppen und servieren und möglichst frisch auf den Tisch bringen.