

Vegane Tacos mit würziger Walnuss-Bohnen-Füllung

Diese veganen Tacos mit Walnuss-Bohnen-Füllung bringen kräftige Röstaromen, frische Säure und ordentlich Crunch zusammen. Schwarze Bohnen und fein gehackte Baumnüsse werden in der Pfanne würzig angebraten, bis eine saftige, leicht krümelige Füllung entsteht. Dazu kommen knackiger Limetten-Rotkohl, frische Tomaten und cremige Avocado. Schnell eingelegte rote Zwiebeln liefern Säure und machen aus wenigen einfachen Zutaten ein deutlich spannenderes Gesamtbild. Eine frische Limetten-Kräuter-Sauce rundet die Tacos ab. Alles kommt in warm geröstete Tortillas und wird direkt am Tisch zusammengestellt. Das ist unkompliziertes Fingerfood mit maximalem Geschmack und viel Farbe.

4–6 Portionen | 35 Min. | 18 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 480 g schwarze Bohnen (gekocht, abgespült und gut abgetropft)
- 150 g Baumnüsse (fein gehackt)
- 1 rote Zwiebel (fein gewürfelt)
- 2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 2 TL Paprikapulver edelsüss
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 0.5 TL Chiliflocken (nach Geschmack)
- 100 ml Wasser
- 0.75 TL Salz
- 250 g Rotkohl (sehr fein geschnitten)
- 1 rote Zwiebel (in sehr feinen Halbringen)
- 2 Limetten (Saft)
- 1 TL Zucker
- 0.5 TL Salz
- 200 g ungesüsster Sojajoghurt
- 1 Limette (Saft und etwas fein abgeriebene Schale)
- 0.5 Bund Koriander (grob gehackt)
- 1 EL Olivenöl
- 12 kleine Mais- oder Weizentortillas (vegan)
- 2 Avocados (gewürfelt oder in Scheiben)
- 300 g Tomaten (klein gewürfelt)
- 0.5 Bund Koriander (Blätter gezupft)
- 2 Limetten (in Spalten)

Zubereitung

- 01 Zwiebeln schnell einlegen: Die fein geschnittene rote Zwiebel mit dem Saft einer Limette, Zucker und einer Prise Salz vermengen. Danach kräftig mit den Händen durchkneten und bis zum Servieren ziehen lassen.
- 02 Rotkohl vorbereiten: Den Rotkohl mit dem Saft der zweiten Limette und dem restlichen Salz vermengen. Anschliessend etwa 1 Minute mit den Händen kneten. Der Kohl soll etwas weicher werden, aber seinen Crunch behalten.
- 03 Füllung anrösten: Olivenöl in einer grossen Pfanne erhitzen. Die gewürfelte Zwiebel darin 3 Minuten kräftig anbraten. Danach Knoblauch und Tomatenmark zugeben und etwa 1 Minute rösten, bis das Tomatenmark dunkler wird.
- 04 Bohnen und Nüsse würzen: Baumnüsse, Paprikapulver, geräuchertes Paprikapulver, Kreuzkümmel und Chiliflocken in die Pfanne geben. Etwa 2 Minuten unter Rühren rösten. Anschliessend schwarze Bohnen, Wasser und Salz zugeben.
- 05 Krümelige Textur erzeugen: Etwa die Hälfte der Bohnen mit einem Pfannenwender grob zerdrücken. Danach alles 5 bis 6 Minuten offen braten, bis die Flüssigkeit fast vollständig verdampft ist. Die Füllung soll saftig bleiben, aber an einigen Stellen dunkel geröstet sein.
- 06 Sauce mixen: Sojajoghurt, Limettensaft, Limettenabrieb, Koriander, Olivenöl und Salz mit einem Stabmixer kurz pürieren. Alternativ den Koriander sehr fein hacken und alles mit einem Löffel verrühren.
- 07 Tortillas rösten: Die Tortillas nacheinander in einer trockenen, sehr heissen Pfanne jeweils etwa 20 bis 30 Sekunden pro Seite erwärmen. Einige dunkle Röststellen sind ausdrücklich erwünscht. Danach in ein sauberes Küchentuch einschlagen.
- 08 Tacos füllen: Die warmen Tortillas mit der Walnuss-Bohnen-Mischung füllen. Danach Rotkohl, Tomaten, Avocado und eingelegte Zwiebeln darauf verteilen.

-
- 09 Frisch vollenden: Zum Schluss die Limetten-Kräuter-Sauce über die Tacos träufeln und frischen Koriander darübergeben. Mit Limettenspalten servieren und sofort essen.