

Knusprige Kartoffel-Tacos mit Lauch, Mais und rauchiger Tomatensalsa

Knusprige Kartoffel-Tacos mit Lauch, Mais und rauchiger Tomatensalsa leben vom Kontrast: Die Kartoffeln werden erst knapp gegart und anschliessend in der Pfanne kräftig gebraten, bis ihre Kanten richtig kross sind. Dazu kommen angerösteter Mais und weicher, leicht gebräunter Lauch. Die Tomatensalsa bleibt bewusst frisch. Geräucherte Paprika bringt die rauchige Note, während Limettensaft und rote Zwiebel für Säure und Schärfe sorgen. Eine kleine Menge würzige Sojajoghurt-Creme verbindet die Füllung, ohne die knusprigen Kartoffeln zu überdecken. Kurz angeröstete Maistortillas machen daraus ein unkompliziertes Taco-Essen, bei dem die Füllung direkt auf den Tisch kann. Entscheidend ist, Kartoffeln, Lauch und Mais tatsächlich Farbe nehmen zu lassen – genau dort entsteht der kräftige Geschmack.

4–6 Portionen | 55 Min. | 14 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 1 kg festkochende Kartoffeln (in etwa 2 cm grosse Stücke geschnitten)
- 2 Lauchstangen (gründlich gewaschen und in feine Ringe geschnitten)
- 300 g Mais (abgetropft)
- 4 EL Rapsöl
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver edelsüss
- 1 TL Salz
- 0.5 TL schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- 500 g reife Tomaten (klein gewürfelt)
- 1 rote Zwiebel (sehr fein gewürfelt)
- 1 Limette (Saft)
- 0.75 TL geräuchertes Paprikapulver
- 0.5 TL Salz
- 15 g glatte Petersilie (fein gehackt)
- 200 g Sojajoghurt (ungesüsst)
- 1 EL Tomatenmark
- 0.5 TL geräuchertes Paprikapulver
- 0.25 TL Salz
- 12 kleine Maistortillas

Zubereitung

- 01 Kartoffeln vorgaren: Kartoffelstücke in gut gesalzenem Wasser 8 bis 10 Minuten kochen. Sie sollen fast gar sein, aber noch festen Widerstand haben. Abgiessen und 5 Minuten ausdampfen lassen.
- 02 Salsa ziehen lassen: Tomaten, rote Zwiebel, Limettensaft, geräuchertes Paprikapulver, Salz und Petersilie mischen. Mindestens 15 Minuten ziehen lassen und danach nochmals abschmecken.
- 03 Creme anrühren: Sojajoghurt mit Tomatenmark, geräuchertem Paprikapulver und Salz glatt rühren. Bis zum Servieren kühl stellen.
- 04 Kartoffeln knusprig braten: 3 EL Rapsöl in einer grossen Pfanne kräftig erhitzen. Kartoffeln möglichst in einer Lage hineingeben und zunächst 3 Minuten ungestört braten. Danach wenden und insgesamt 10 bis 12 Minuten braten, bis mehrere Seiten dunkelgoldene, knusprige Kanten haben.
- 05 Lauch und Mais rösten: Kartoffeln aus der Pfanne nehmen. Restliches Rapsöl hineingeben und den Lauch 4 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze braten. Mais hinzufügen und weitere 3 bis 4 Minuten rösten, bis einzelne Körner kräftig gebräunt sind.
- 06 Füllung vollenden: Kartoffeln zurück in die Pfanne geben. Kreuzkümmel, edelsüßes Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzufügen. Alles 2 Minuten kräftig durchschwenken und abschmecken.
- 07 Tortillas rösten: Maistortillas nacheinander in einer trockenen, sehr heissen Pfanne pro Seite etwa 30 Sekunden erhitzen, bis sie weich werden und einzelne dunkle Röststellen bekommen. Unter einem sauberen Küchentuch warm halten.
- 08 Tacos füllen: Die warmen Tortillas mit Kartoffel-Lauch-Mais-Mischung füllen. Etwas Tomatensalsa und jeweils wenig würzige Sojajoghurt-Creme daraufgeben und sofort servieren.