



Tacos mit gerösteter Süßkartoffel & Blumenkohl

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Grundmenge: 4 Tacos

Mengenplanung: 1-2 Tacos/Person + Salat

Zutaten Füllung:

- 350 g Blumenkohl
- 350 g Süßkartoffel
- 140 g Kidneybohnen, Dose
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Chilipulver
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- 1 TL Paprikapulver, geräuchert
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL Oregano
- 1/2 TL Salz



Zutaten Chipotle-Cashew-Creme:

- 40 g Cashewkerne, geröstet & ungesalzen
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Burger Style Chipotle Sauce von Kühne
- 1/2 TL Chilipulver
- 1/2 TL Paprikapulver, geräuchert
- 1/2 TL Kreuzkümmelpulver
- 1/4 TL Salz
- 50 ml Wasser

Zutaten Avocado-Püree:

- 1 Avocado
- 1 Limette
- Salz

Sonstiges:

- 4 Mais-Tortillas, 20 cm
- große Schüssel mit Deckel
- Zitruspresse
- Pürierstab
- ggf. Korianderblätter

Zubereitung:

1. Backofen auf 220° Celsius Ober-/Unterhitze oder größte Grillstufe vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen
2. Blumenkohl in kleine Rösschen schneiden. Süßkartoffel schälen und würfeln (1x1 cm)
3. Gewürze und Öl in eine große Schüssel mit Deckel geben und mischen. Kartoffel & Blumenkohl hinzugeben. Deckel schließen und durch Schütteln alles gut durchmischen
4. Gemüse auf dem Backblech verteilen und im Ofen 15 Minuten backen. Anschließend wenden und nochmals ca. 10 Minuten backen



5. Kidneybohnen kurz vor Ende der Backzeit in einer kleinen Pfanne ohne Öl erhitzen
6. In der Zwischenzeit die Avocado aus der Schale lösen und entkernen. Limette auspressen
7. Avocado mit einer Gabel zerdrücken und mit Limettensaft und Salz abschmecken
8. Zutaten für die Chipotle-Cashew-Creme in ein hohes Gefäß geben und pürieren
9. Tortillas in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten rösten, bis sie die gewünschte Bräune haben. Mit einem feuchten Tuch bedecken, damit sie nicht austrocknen
10. Avocado-Püree auf den Tortillas verstreichen und Gemüse darauf verteilen
11. Chipotle-Cashew-Creme darauf verteilen, ggf. mit Korianderblättern dekorieren und direkt servieren