Entdeckt und gefunden bei Rila die Genussentdecker: www.rila.de



vegane Tacos mit Soja Schnetzel

Gesamtzeit: 50 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

Für die Füllung:

150 g Rinatura Soja Schnetzel Bio

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 rote Paprika

150 g Mais

1 Dose Don Enrico Black Beans

2 Esslöffel Leverno Bio Tomatenmark

2 Esslöffel Rinatura Tamari Sojasauce Bio

1 Teelöffel Paprikapulver (geräuchert)

1 Teelöffel Lien Ying Kreuzkümmel gemahlen

1 Teelöffel Chilipulver oder Cayennepfeffer

Salz und Pfeffer

Rapsöl zum Braten

Für die Tacos:

6 Stück(e) Don Enrico Soft Tacos

Avocado oder Guacamole

Frische Tomatenwürfel

veganer Joghurt

frischer Koriander oder Petersilie

Limettenspalten

vegane Tacos mit Soja Schnetzel

1.

Soja Schnetzel nach Packungsanleitung zubereiten. Anschließend gut ausdrücken, damit sie nicht wässrig sind. Zwiebel, Knoblauch und Paprika fein hacken.

In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch kurz anbraten, dann die Soja Schnetzel hinzufügen und 5–7 min. goldbraun braten.

Paprikapulver, Kreuzkümmel, Chili, Tomatenmark und Sojasoße dazugeben. Alles gut vermengen und kurz anrösten.

Paprika, Mais und Bohnen unterrühren. Bei Bedarf etwas Wasser oder Brühe hinzufügen und ca. 5–10 min. köcheln lassen, bis alles schön sämig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Soft Tacos nach Packungsanleitung erwärmen. Die Sojaschnetzel-Mischung in die Tortillas geben, mit Avocado, Tomaten, Joghurt und Kräutern toppen. Mit

frischer Limette beträufeln und sofort servieren.