



vegane Smashed Burger Tacos

Für die Bohnen Burger Masse:

- 1 Dose Don Enrico Kidney Beans natural
- 80 g Rinatura Haferflocken Bio
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 Esslöffel Maitre Marcel Dijon-Senf
- 1 Esslöffel Lien Ying Premium Sojasauce
- 1 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß
- 0.5 Teelöffel Lien Ying Kreuzkümmel gemahlen
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Pfeffer

Außerdem

- 6 Stück(e) Don Enrico Soft Tacos
- Lien Ying Erdnuss Öl
- Pflück-/Eisbergsalat, fein geschnitten
- Tomatenwürfel

Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 6 Personen

eingelegte Gurken, in Scheiben

rote Zwiebelringe

veganer Käse, in Scheiben oder gerieben

Für die Sauce:

4 Esslöffel vegane Mayo

1 Teelöffel Maitre Marcel Dijon-Senf

1 Teelöffel Ketchup

1 Teelöffel Gurkenwasser (von den eingelegten Gurken)

1 Teelöffel Paprikapulver

vegane Smashed Burger Tacos

1.

Für die Burgersauce alle Zutaten gut verrühren.

Kidneybohnen gut abtropfen lassen und mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Zwiebel, Knoblauch, Haferflocken, Senf, Sojasauce und Gewürze hinzugeben. Alles gründlich zu einer formbaren, leicht klebrigen Masse verkneten.

Etwa eine kleine Handvoll (ca. 2–3 EL) Bohnenmasse auf eine Seite des Soft Tacos setzen. Mit der Rückseite eines Löffels oder der Hand die Masse flach drücken, sodass sie den Großteil der Fläche bedeckt.

Eine Pfanne mit etwas Öl auf mittlere bis hohe Hitze bringen. Tortilla mit der Bohnen-Seite nach unten in die Pfanne legen und 3–4 min. anbraten, bis sie knusprig und leicht bräunlich sind. Vorsichtig umdrehen und die andere Seite ebenfalls 1–2 min. anrösten, damit sie warm & leicht knusprig wird – aber noch flexibel bleibt. Wer mag, kann etwas Käse auf der knusprigen Bohnenmasse verteilen und schmelzen lassen.

Herausnehmen, mit der Burgersauce, Salat, Tomaten, Gurken und Zwiebeln belegen. Mit den anderen Tortillas wiederholen. Die Tacos zum Essen halb zusammenklappen.