

## Mexikanische Tacos mit Erbsen-Guacamole



Deine persönliche Einkaufsliste:  
(Zutaten für 2 Personen)

### Für den Teig:

100g Weizenmehl (550)  
140g Maismehl  
120ml lauwarmes Wasser  
1 EL Olivenöl  
1 TL Salz

### Für die Erbsen-Guacamole

300g Tiefkühl-Erbsen aufgetaut  
1 Knoblauchzehe gepresst  
Saft und Abrieb einer Limette  
3 EL Rapsöl  
Koriander (alternativ: Minze oder  
Blattpetersilie)  
Salz & Pfeffer

### Für die Bolo-Füllung:

125g feine Sojaschnetzel  
Wasser (Menge siehe Verpackung der  
Sojaschnetzel)  
Gewürze: 1 TL Salz, 1 TL Kreuzkümmel, 1TL  
Zwiebelpulver, 1TL Kräuter der Provence,  
1EL Paprikapulver  
400g passierte Tomaten  
1 Rote Zwiebel  
2 Chilischoten  
2EL Tomatenmark  
1 EL Zucker  
60ml Rotwein  
1 Knoblauchzehe gepresst  
1 kleine Dose Mais  
1 kleine Dose weiße Bohnen

### Außerdem:

1 Eisbergsalat  
1 Becher Creme Vega  
1 Limette

### Schritt für Schritt Anleitung:

1. Alle Teig-Zutaten zu einem glatten Teig verkneten und anschließend 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Währenddessen die Sojaschnetzel mit der auf der Packung angegebenen Wassermenge (gekocht!) und den Gewürzen (siehe Zutaten) in einer Schüssel gut vermengen und ziehen lassen.
3. Den gekühlten Teig in acht Portionen teilen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit einem Nudelholz zu hauchdünnen Fladen ausrollen.
4. Den Backofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.
5. Eine Pfanne mit etwas Öl bepinseln und die Fladen auf beiden Seiten kurz goldbraun anbraten. Die Fladen jeweils direkt im Anschluss über zwei Streben eines Backofengitters hängen und vorsichtig in die typische Taco-Shell-Form biegen. Sobald alle Taco-Shells über dem Ofengitter hängen, diese jeweils mit Öl bepinseln und das Blech für etwa 5 Minuten in den Ofen geben.
6. Für die Erbsen-Guacamole alle Zutaten in einen Mixer geben und je nach gewünschter Konsistenz mixen. In eine Schüssel füllen und bis zum Servieren kalt stellen.
7. Für die Bolo-Füllung die Zwiebel schälen, die Chilischoten halbieren und entkernen und beides in kleine Würfel schneiden. Eine Pfanne erhitzen und die Sojaschnetzel zusammen mit den Zwiebelwürfeln, den Chilis und der gepressten Knoblauchzehe scharf anbraten. Zucker und Tomatenmark hinzugeben und umrühren. Nach zwei Minuten mit Rotwein ablöschen und mit den passierten Tomaten aufgießen. Bei niedriger Hitze köcheln lassen und je nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Etwa die Hälfte der Blätter des Eissalats ablösen und waschen. Anschließend in sehr feine Streifen schneiden.
9. Den Mais und die weißen Bohnen absieben und mit in die Bolognese geben.
10. Die Creme Vega mit Salz, Pfeffer und dem Saft einer halben Limette abschmecken.
11. Taco-Shells füllen: Den Eissalat zuerst hineinfüllen und anschließend 2-3 EL Bolognese darauf geben. Mit 1 EL Erbsen-Guacamole und 1 TL Creme Vega abschließen. Nach Belieben mit Koriander, bzw. Petersilie garnieren.

Wir wünschen einen guten Appetit und gutes Gelingen beim Essen (passt gut auf eure Kleidung auf 😊)!