

Schwierigkeit: leicht **Zeit:** ca. 20 Minuten

Smashed Cheeseburger Taco mit Veggie-Hack aus Körnererbsen

Dressing: 150 g Seidentofu mit 1 TL scharfem Senf, 1 TL Weißweinessig, 1/2 gepellte Knoblauchzehe, Ketchup und Paprikapulver mit dem Schneidstab im Mixbecher pürieren. Rapsöl erst tröpfchenweise, dann in dünnem Strahl untermixen. Schalotten halbieren und pellen, fein würfeln, die Gurke fein würfeln und unterrühren. Mit Salz würzen. Die Mayonnaise hält im Kühlschrank 2-3 Tage frisch.

Burger: Das Veggie-Hack in vier Portionen teilen und mittig auf die Tortillas setzen, dann bis beinahe ganz zum Rand hin flach andrücken (smashen).

Den Backofen auf 180 °C vorheizen, eine beschichtete Pfanne erhitzen, mit etwas Rapsöl besprenkeln und die Tortillas nacheinander darin auf der „Hack“-Seite 2-3 Minuten goldbraun braten, wenden, mit Cheddar belegen und auf ein Blech mit Backpapier geben. Im Backofen anschließend noch noch 3-4 Minuten backen, bis der Käse zerlaufen ist.

Den Salat in feine Streifen schneiden, waschen trockenschleudern und leicht salzen. Tacos mit dem Salat toppen und mit French Dressing besprenkelt sofort servieren.



Zutaten

für 4 Portionen:

Dressing:

150 g Seidentofu
1 TL scharfer Senf
1 TL Weißweinessig
1/2 gepellte Knoblauchzehe
1 TL Ketchup
1 Msp. Paprikapulver, edelsüß
40 ml Rapsöl
1-2 Schalotten
1 Gewürzgurke
Salz

Burger:

180 g pflanzliches Hack auf Erbsenbasis
4 Tortillas (ca. 14 cm Durchmesser)
4 Scheiben Cheddar
½ Römersalatherz