

Schwierigkeit: leicht

Zeit: Zubereitungszeit: 60 Minuten (+ Süßlupinen über Nacht einweichen + 2,5 Stunden Kochzeit vorab)

Tacos mit Süßlupinenragout

Und so geht's:

Am Vortag: Süßlupinen über Nacht in kaltem Wasser einweichen.

Am nächsten Tag: Süßlupinen abgießen, Einweichwasser wegschütten und in frischem Wasser aufkochen. Entstandenen Schaum abschöpfen und Süßlupinen 2,5 Stunden leise köcheln lassen, Süßlupinen abgießen.

Süßlupinen Ragout: Nacheinander im Mixer zunächst die Walnüsse, dann die Shiitakepilze fein stückig zerhacken. Zuletzt die abgetropften Süßlupinen in zwei Durchgängen stückig häckseln. Zwiebel und Knoblauch pellen, halbieren und fein würfeln. Alles mischen und salzen. „Hack“-Mischung in einer großen beschichteten Pfanne im heißen Rapsöl bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten hell anbraten. Mit Garam Masala bestäuben, Chili und Zuckerrübensirup unterrühren. Mit Brühe, stückigem Tomatenragout und Sojasauce auffüllen. 50 Minuten leise offen einköcheln lassen. Mit Salz abschmecken.

Avocadocreme: Avocado halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch lösen und mit dem Schneidstab zusammen mit Joghurt und Essig cremig pürrieren. Die Creme mit Salz abschmecken und abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Salat: Flaschentomaten fein würfeln und salzen. Rote Zwiebel halbieren, pellen und fein würfeln. Mit Salz würzen und etwas Essig besprengen. Peperoni in Scheiben schneiden, Mais abgießen, Koriander schneiden. Alles mit 1 EL Peperoni-Einlegesud in einer Schüssel zu einem Salat vermengen und mit Salz und Essig abschmecken, Rapsöl untermischen.

Die Tortillas vor dem Erwärmen mit Wasser leicht anfeuchten und dann ca. 40 Sekunden in einer Pfanne wärmen, einmal wenden. Tortillas heiß (und weich) in einen mit Tuch ausgelegten Topf stapeln und im Backofen (80 °C) warmhalten. Erst kurz vor dem Servieren Tacos füllen, mit Salat toppen und mit Avocadocreme und übrigem Salat auftischen.



Zutaten

Zutaten für 4 bis 6 Portionen:

Ragout und Tacos

100 g Süßlupinen
100 g Walnusskerne
200 g Shiitakepilze
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Salz
3 EL Rapsöl
1 TL Garam Marsala Gewürzmischung
(wahlweise Ras el-Hanout oder Baharat)
ca. ½ TL Pul Biber (türkische Chili-Flocken oder
anderer Chiliflocken)
2 TL Zuckerrübensirup
450 ml Gemüsebrühe
2 Dosen stückiges Tomatenragout à 480 g EW
Pro Person 3-4 weiche (Mais-)Tortilla-Fäden
(ca. 10 cm Ø)

Avocadocreme:

1 Avocado
250 g Sahnejoghurt
1-2 TL Weißweinessig
Salz

Salat:

3 Flaschentomaten
1 Zwiebel rot
Salz
Rotweinessig
4-6 milde eingelegte Peperoni
1 kleine Dose Mais
Koriandergrün nach Geschmack
Salz
1 EL Rapsöl