



Vegi Tacos

Folge 4 (12.05.2024)

Für 6 Personen

Kochzeit: 25 min

Vorbereitung: 5 min

Für das Vegi Pulled Pork:

6 Stk. Kräuterseitlinge

1 Stk. Schalotte

1 Stk. Knoblauch

Rapsöl

½ TL Knoblauchpulver

1 TL geräuchertes Paprikapulver

Chiliflocken

½ TL Kreuzkümmel

1 EL Zucker

100 g Weisswein (ersatzweise Apfelsaft oder Traubenmost)

1 EL Mehl

200 g Gemüsebouillon

4 EL Ketchup

Salz & Pfeffer

Kräuterseitling mit einer Gabel oder von Hand in Streifen ziehen. Schalotte und Knoblauch klein schneiden und in einer Pfanne mit Rapsöl andünsten. Kräuterseitlinge dazugeben. Sobald die Pilze Farbe kriegen mit den Gewürzen würzen, Zucker dazu geben und nach Belieben etwas Salz und Pfeffer dazugeben. Mit Weisswein ablöschen.

Sobald der Weisswein eingekocht ist mit etwas Mehl andicken und mit dem Gemüsefond auffüllen. Alles auf niedriger Hitze für 30 Minuten köcheln lassen. Die Flüssigkeit sollte eingekocht sein. Mit Ketchup und Salz abschmecken. Zugedeckt auf die Seite stellen.

Für das Vegi Hackfleisch:

200 g Kräuterseitlinge
1 Stk. Schalotte
5 g Knoblauch
2 g Thymian
2 g Rosmarin
Salz & Pfeffer
20 g Eiweiss
30 g Butter

Kräuterseitling mit allen Zutaten ausser der Butter in einem Standmixer fein mixen. Butter in eine Pfanne geben und die Pilzmasse dazu geben. Unter ständigem Rühren langsam anbraten bis sich eine Kruste bildet (ca. 15-20 Minuten). Würzen mit Salz und auf die Seite stellen.

Einlage für die Tacos:

Tortillas
Cheddar Käse
Salat
Tomaten
Schalotten
Salsas

Entweder zwei verschiedene Tacos machen: einmal mit dem Vegi Hackfleisch und einmal mit dem Vegi Pulled Pork. Oder gemischt!

Für das Anrichten:

Öl in eine Pfanne geben und Tortilla anbraten. Käse darauf verteilen und schmelzen lassen. Mit gewünschten einlagen füllen und zuklappen.