

Vegane Tacos mit pflanzlichem Gehacktem, Guacamole und Gemüse



Tacos komplett tierfrei: Ersetzt man das Rinderhackfleisch durch eine pflanzliche Alternative, lässt sich der mexikanische Klassiker ganz einfach an die vegane Ernährungsweise anpassen.

Noch vor wenigen Jahren hatte Fleischimitat, was den Geschmack betrifft, nicht den besten Ruf. Vor allem im Direktvergleich mit Fleisch zog es eher den Kürzeren. Inzwischen sind aber viele richtig gute Produkte auf dem Markt. Wir peppen das vegane Gehackte im aktuellen Rezept zusätzlich mit einer eigenen Würzmischung auf und lassen somit geschmackstechnisch keine Ausreden mehr gelten!

Das Tolle an Tacos: Man isst sie von Hand, und beim Füllen kann man seiner Kreativität freien Lauf lassen. Die Zutatenliste zeigt lediglich unsere Empfehlung. Aber ganz ehrlich: ohne eine feine Guacamole machen Tacos – ob mit oder ohne Fleisch – nicht wirklich Spass.

Hackmischung

- 1 mittelgrosse rote Zwiebel, gehackt
- 3 EL Olivenöl
- 1 rote und eine gelbe Peperoni, in kleinen Stücken
- 500 g veganes Gehacktes
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL (nach Bedarf mehr) Knoblauchpulver
- ½ TL (nach Bedarf mehr) Zwiebelpulver
- ½ TL (nach Bedarf mehr) Paprikapulver
- ¼ TL (nach Bedarf mehr) Kreuzkümmelpulver
- ¼ TL (nach Bedarf mehr) Korianderpulver
- ¼ TL (nach Bedarf mehr) Chiliflocken
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 300 g Kidneybohnen
- 4 gehäufte EL Maiskörner

Guacamole

- 4 Avocados
- 2 Knoblauchzehen

- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 6–8 EL Zitronensaft
- 6 EL (nach Bedarf mehr) Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Nach Belieben: frischer Koriander, fein gehackt, oder
- 1 Tomate, entkernt und gewürfelt

Ausserdem

- 12–16 Mini-Tortillas (diese sind meistens vegan; zur Sicherheit am besten trotzdem kurz die Zutatenliste durchlesen)
- Frischer Koriander

Hackmischung

1. Gehackte Zwiebel in 3 EL Olivenöl eine Minute dünsten, Peperonistücke begeben und alles gemeinsam 5 Minuten dünsten, dabei würzen. Falls die Mischung anzubrennen droht, einfach einen kleinen Schluck Wasser beifügen. Gemüse auf einen Teller geben.
2. In derselben Bratpfanne das Gehackte mit 2 weiteren EL Olivenöl von allen Seiten gut durchbraten, ebenfalls würzen. Gemüse zurück in die Pfanne geben, Kidneybohnen und Mais hinzufügen, alles gut vermengen und abschmecken.

Guacamole

Avocados mit einer Gabel gut zerdrücken, mit allen anderen Zutaten vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mehr Zitronensaft und/oder Olivenöl begeben und Tomatenwürfel und/oder Koriander unterrühren.

Finish

Tortillas gemäss Packungsangabe erwärmen. Danach mit Guacamole und Hackmischung füllen und je nach Geschmack mit Koriander garnieren.

Zubereitungsdauer: circa 50 Minuten