



Vegane Tacos mit Green-Goodness-Salat

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 8 Portionen

Chinakohl	1 St.
Salatgurken	1 St.
Frühlingszwiebeln	3 St.
Babypinac	100 g
Cherrytomaten	200 g
Koriander, frisch	25 g
Knoblauchzehen	2 St.
Avocado	1 St.
Cashewkerne	40 g
Avocadoöl	5 EL
Zitronensaft	25 ml
Salz	
vegane Nuggets mit Sweet-Chili-Sauce	600 g
Bio Limetten	1 St.
Mais aus der Dose	200 g
Chiliflocken	
Wraps	8 St.
Veganes Hirtengenuss	150 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, Backblech mit Backpapier, Pürierstab

1. Gemüse und Kräuter waschen und trocknen. Chinakohl in sehr feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Gurke halbieren, Kerne mit einem Löffel herauskratzen und anschließend fein würfeln. Frühlingszwiebeln in schmale Ringe teilen. Beides mit in die Schüssel geben.
2. Knoblauchzehen schälen. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch herauslösen und mit Spinat, Knoblauchzehen und Cashewnüssen in eine Küchenmaschine geben. Avocadoöl und Zitronensaft hinzufügen und pürieren. Dressing in die Schüssel geben, alles vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Vegane Nuggets auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und im Ofen (Mitte) bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 15 Min. goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und in Streifen schneiden.
4. Limette halbieren und Saft auspressen. Mais abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Tomaten vierteln und Koriander grob hacken. Ebenfalls in die Schüssel geben und mit 1 EL Avocadoöl, Limettensaft, Salz und einer Prise Chiliflocken vermengen.
5. Wraps in runde oder rechteckige Backformen setzen und im Ofen ca. 10 Min. goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und mit Green-Goodness-Salat füllen. Nugget-Streifen und Mais-Salsa darauf verteilen, Hirtengenuss darüberbröseln und genießen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	639 kcal
Kohlenhydrate	78 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	28 g