



Veganer Tex Mex Taco mit Vemondo veganem Hack und Koriander



Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Paprika, rot	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Kidneybohnen	285 g
Mais aus der Dose	255 g
Thymian, frisch	5 g
Öl	2 EL
Vemondo veganes Hack	400 g
Tomatenmark	1 EL
Tomaten, gehackt	400 g
Gemüsebrühe	200 ml
Zucker	1 EL
Paprika, edelsüß	1 TL
Oregano, getrocknet	
Chili, gemahlen	
Kaffee	50 ml
Bio Limetten	1 St.
Schokolade, Zartbitter	30 g
Koriander, frisch	15 g
Taco Shells	8 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, Sieb

1. Zwiebeln halbieren, schälen und würfeln. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Bohnen und Mais in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen.
2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 1–2 Min. anbraten. Vemondo veganes Hack zugeben und ca. 7–10 Min. kross anbraten. Tomatenmark und Thymian hinzufügen und für ca. 1 Min. mitbraten.
3. Gehackte Tomaten und Paprika zugeben und mit Brühe ablöschen. Mit Zucker, Paprika, Oregano, Chili und aufgebrühtem Kaffee würzen, aufkochen und anschließend auf niedriger Stufe ca. 30 Min. köcheln. Nach ca. 20 Min. Mais und Bohnen zugeben. Dabei hin und wieder umrühren. Limette halbieren und Saft auspressen. Schokolade und Limettensaft zugeben. Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.
4. Chili sin Carne in Taco Shells anrichten und mit gehacktem Koriander garnieren.

Guten Appetit!

Tipp: Fülle deinen Taco mit deinen Lieblingszutaten. Beispielsweise passt Avocado perfekt in die Tacos.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	697 kcal
Kohlenhydrate	75 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	31 g