Rezept

Tacosalat

Ein Rezept von Tacosalat, am 28.04.2024

Zutaten

- **1** Zwiebel
- **1 EL** Öl
- 1/2 Dose Chili-Bohnen (200 g)
- Salz
- Paprikapulver
- **1** Eisbergsalat
- **100 g** Tacochips
- **1** Knoblauchzehe
- **200 g** feine Sojaschnetzel (hackfleischartig)
- **1** kleine Dose stückige Tomaten (400 g)
- Pfeffer
- Cayennepfeffer
- **1** reife Avocado

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Sojaschnetzel, Chili-Bohnen und Tomaten zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Cayennepfeffer würzen, ca. 10 Min. kräftig einkochen lassen, am besten mit Spritzschutz.

2. Den Salat waschen, putzen und in mundgerechte Stücke teilen. Gut abtropfen lassen. Die Avocado halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und in Spalten schneiden.

3. Salat in eine Schüssel geben. Die scharfe Soja-Tomatensauce darauf anrichten. Mit Avocadospalten belegen und mit Tacochips belegt sofort servieren.