

Rezept

Kichererbsen-Tacos

Ein Rezept von Kichererbsen-Tacos, am 20.04.2024

Zutaten

Für die Füllung

250 g Süßkartoffel	1 Zwiebel
2 EL Olivenöl	50 g Kirschtomaten
150 g Kidneybohnen (aus dem Glas, ohne Zucker)	½ Bund glatte Petersilie (ersatzweise Koriandergrün)
2 EL Zitronensaft	½ TL Chilipulver
Salz	Pfeffer

Für die Sauce

1 Avocado	2 EL Zitronensaft
Salz	Pfeffer

Für die Tacos

240 g Kichererbsenmehl	6 EL Speisestärke
Salz	2 EL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal, 12 g F, 9 g EW, 38 g KH

Zubereitung

1. Für die Füllung die Süßkartoffel schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Süßkartoffel in wenig Wasser bei mittlerer Hitze zugedeckt in ca. 10 Min. gar kochen. Dann abgießen und abtropfen lassen.
2. Inzwischen für die Sauce die Avocado längs halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Avocado, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab mixen.
3. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Süßkartoffel da-rin 10 Min. anbraten. Inzwischen die Tomaten waschen und vierteln. Die Bohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Tomaten und Bohnen mit der Süßkartoffel kurz erhitzen. Zitronensaft und Chilipulver dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie untermischen.

4. Für die Tacos das Kichererbsenmehl mit Speisestärke, 1 Prise Salz und 400 ml Wasser glatt verrühren. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, ein Achtel des Teigs hineingeben, mit einem Löffel dünn verstreichen und auf jeder Seite 2-3 Min. backen. Auf die gleiche Art und Weise aus dem übrigen Teig sieben weitere Tacos backen. Die Tacos auf einen Teller stapeln und mit einem Tuch bedecken. Die Tacos mit der Süßkartoffelmischung und der Sauce füllen.