

Rezept

Quinoa-Tacos mit Mango-Guacamole

Ein Rezept von Quinoa-Tacos mit Mango-Guacamole, am 18.04.2026

Zutaten

Für die Tacos:

200 g weiße Quinoa	Salz
8 Tacoschalen (Fertigprodukt; à 10-15 g)	1 Granatapfel
200 g Sonnenblumenkerne	1 EL Olivenöl
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	

Für die Guacamole:

2 weiche Avocados	1 reife Mango
1 rote Zwiebel	1 Limette
Salz	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 930 kcal, 62 g F, 23 g EW, 68 g KH

Zubereitung

- 1.** Für die Tacos die Quinoakörner in einem Sieb heiß abbrausen. In einem Topf 500 ml Wasser mit 1 TL Salz zum Kochen bringen. Die Quinoakörner hinzufügen und zugedeckt unter gelegentlichem Umrühren 15 Min. leicht köcheln lassen, bis sie das Wasser ganz aufgenommen haben.
- 2.** Inzwischen für die Guacamole die Avocados halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch aus den Schalen herauslösen. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Avocado- und Mangofruchtfleisch zunächst grob würfeln und dann mit der Gabel zerdrücken, es sollten noch Stückchen erkennbar sein. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Limette halbieren, den Saft auspressen. Die Hälfte der Zwiebel für die Taco-Füllung beiseitestellen. Restliche Zwiebel und Limettensaft unter die Avocado-Mango-Mischung rühren. Mit Salz abschmecken.
- 3.** Die Taco-Schalen auf ein Backblech legen und nach Packungsangabe im vorgeheizten Backofen erwärmen. Den Granatapfel halbieren, die Kerne herauslösen und beiseitestellen. Die Sonnenblumenkerne im Mixer grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Öl, beiseitegestellte Zwiebel und Quinoa hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze ½ -1 Min. unter Rühren anbraten. Mit dem Kreuzkümmel würzen und mit Salz abschmecken. Die Taco-Schalen mit der Quinoamischung und dann mit der Mango-Guacamole füllen. Mit Granatapfelkernen bestreuen.