

Rezept

Vegane Tacos mit Paprika-Mais-Füllung

Ein Rezept von Vegane Tacos mit Paprika-Mais-Füllung, am 08.12.2025

Zutaten

- | | |
|---|---|
| 1 große rote Paprikaschote | 1 große grüne Paprikaschote |
| 1 rote Zwiebel | 1 Knoblauchzehe |
| 1 grüne Chilischote | 2 EL Olivenöl |
| 1 EL Tomatenmark | 1 TL Chili-Gewürzmischung |
| 1 Dose Maiskörner (ca. 140 g Abtropfgewicht) | Salz |
| Pfeffer | 4 Mais-Tortillas (Fladen; Fertigprodukt) |
| 8 Blätter Römersalat | 1 kleine Tomate |
| 2 Frühlingszwiebeln | 1 vollreife (Hass-) Avocado |
| 3 EL Limettensaft | 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel |
| 3 EL Korianderblättchen | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 785 kcal, 39 g F, 17 g EW, 86 g KH

Zubereitung

- 1.** Die Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischote halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden.

- 2.** Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Darin Zwiebel und Knoblauch goldgelb andünsten, Paprikawürfel und Chilistreifen dazugeben und unter Rühren kurz mitbraten. Tomatenmark und Chilipulver einrühren, kurz anrösten, dann den Mais samt Einweichwasser dazugeben. Salzen, pfeffern und bei mittlerer Hitze in 10-12 Min. sätig einkochen lassen.

- 3.** Inzwischen die Tortillafladen nach Packungsanweisung im Backofen erhitzen. Salatblätter waschen, trocken tupfen und in grobe Stücke zupfen oder breite Streifen schneiden. Tomate waschen, halbieren, entkernen und in Würfelchen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und putzen, das Grün in feine Ringe schneiden, den weißen Teil in kleine Stückchen.

- 4.** Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Schalen lösen. Sofort mit dem Limettensaft in eine Schüssel geben und mit einer Gabel nicht zu fein zerdrücken, dabei gut im Limettensaft wenden. Den weißen Teil der Frühlingszwiebeln mit der Tomate unters Avocadomus heben. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.

- 5.** Die Tortillafladen aus dem Ofen nehmen. Den Salat in einem Längsstreifen in der Mitte der Fladen verteilen. Paprika-Mais-Gemüse daraufgeben und mit den grünen Zwiebelringen und dem Koriandergrün bestreuen. Jeweils etwas Avocadomus dazugeben und die Fladen von einer Seite her aufrollen.