

Rezept

Veggie-Tacos mit Kaktus

Ein Rezept von Veggie-Tacos mit Kaktus, am 08.12.2025

Zutaten

3	große Tomaten	3	getrocknete Morita-Chilischoten (mex. Laden oder online)
1	kleine Zwiebel	1	Knoblauch
3 Stängel	Koriandergrün	300 g	Austernpilze
300 g	Kaktusblätter (aus dem Glas; mex. Laden oder online)	2 EL	Öl
½ TL	Pfeffer	¼ TL	Salz
		16	Mais-Tortillas (ca. 15 cm Ø; mex. Laden oder online)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 415 kcal, 6 g F, 12 g EW, 74 g KH

Zubereitung

1. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen, den Herd ausschalten. Die Chilischoten von Stielansätzen und Kernen befreien. Chilis und Tomaten ins Wasser geben, zugedeckt 15 Min. ziehen lassen. Tomaten häuten und Stielansätze entfernen. Das Kochwasser beiseitestellen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen. Koriander waschen, trocken schütteln und grob schneiden. Tomaten, Chilis, ½ Zwiebel, Knoblauch, Koriander und 100 ml Chili-Kochwasser im Blitzhacker oder in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein mixen.
3. Die Austernpilze putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Kaktusblätter in ein Sieb abgießen und abspülen. Die restliche Zwiebelhälfte fein würfeln.
4. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin andünsten. Die Pilze mitbraten und 3 Min. zugedeckt garen. Die Kaktusblätter unter Rühren 3 Min. mitdünsten. Tomaten-Chili-Sauce, Salz und Pfeffer untermischen. Alles zugedeckt 10 Min. ziehen lassen.
5. Inzwischen die Tortillas in einer heißen Pfanne auf beiden Seiten erhitzen. In die Mitte jeder Tortilla 1-2 EL Kaktus-Pilz-Mischung mit Sauce geben, zusammenklappen und sofort servieren.