



Bild folgt

Tacos mit Gemüsefüllung

(268 kcal, KH 38 g, P 8 g, F 10 g)

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 6 Tomaten
- Saft einer halben Zitrone
- 1 EL Chilisoße
- 1 TL Honig
- Meersalz
- Cayennepfeffer
- 1/3 Salatgurke
- 1 Avocado
- 4 Tacos
- 1 EL Koriandergrün, gehackt
- 4 EL Kidneybohnen

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. 3 Tomaten in Scheiben schneiden. Die übrigen 3 Tomaten für die Salsa heiß überbrühen, kalt abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Mit der Hälfte des Zitronensafts, der Chilisoße und dem Honig verrühren. Die Salsa mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

Die Salatgurke waschen und längs halbieren, die Samen mit einem Löffel entfernen und das Fruchtfleisch in Stifte schneiden. Die Avocado halbieren, vom Kern befreien und schälen. Die Avocadohälften zusammen mit dem restlichen Zitronensaft mit einer Gabel zerdrücken und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.