

LINSEN-WALNUSS-CHAMPIGNON-TACO

Vorbereitungszeit: 10 Minuten | Gesamtzeit: 30 Minuten | Portionen: 20 Tacos

Zutaten:

- 1 EL (15 ml) Rapsöl
- 500 g feingehackte Walnüsse
- 500 g Champignons, geröstet, feingehackt
- 500 g ganze rote Linsen, gekocht
- 1 EL Chilipulver
- 1 TL Kümmel
- 1 TL Knoblauchpulver
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- ½ TL getrockneter Oregano
- ½ TL getrockneter Oregano
- ½ TL Zwiebelpulver
- 1 EL Harissa
- 230 g rote Zwiebeln, kleingeschnitten
- 450 g Tomaten, in kleine Würfel geschnitten
- 20 Maistortillas, leicht erwärmt
- 150 g fein geschnittener Salat
- 600 g Avocadopüree

Zubereitung:

1. Geben Sie Öl, Walnüsse, Champignons und Linsen in eine große Pfanne und bräunen und erhitzen Sie dies. Fügen Sie Chilipulver, Kreuzkümmel, Knoblauchpulver, geräuchertes Paprikapulver, getrockneten Oregano, Zwiebelpulver und Harissa hinzu und mischen Sie alles gut. Die Walnüsse und Linsen sind nach 2-3 Minuten fertig. Stellen Sie diese dann beiseite.
2. Vermengen Sie Zwiebeln und Tomatenwürfel in einer kleinen Schüssel und stellen Sie sie beiseite.
3. Geben Sie vor dem Servieren 70 ml der Linsenmischung auf eine erwärmte Tortilla, fügen Sie 60 ml fein geschnittenen Salat und 2 Esslöffel (30 ml) Zwiebel-Tomaten-Mischung hinzu und runden Sie das Ganze mit 28 ml Avocadopüree ab.