



## LINSEN-TACO-SALAT

Vorbereitungszeit: 10 Minuten | Gesamtzeit: 25 Minuten | Portionen: 10

Der gleiche vielseitige Linsen-Pilz-Walnuss-Vollwertkost-Crumble wird gewürzt und über Salat, Tomaten, geriebenem Käse und gewürfelter Avocado mit einem Klecks Salsa und saurer Sahne serviert.

### Zutaten:

- 1 Esslöffel (15 ml) Rapsöl
- 250 g fein gehackte Walnüsse
- 500 g ganze rote Linsen, gekocht
- 500 g Champignons, geröstet, gehackt
- 1 Esslöffel (15 ml) Kreuzkümmel
- 2 Teelöffel (10 ml) gemahlener Koriander
- 2 Teelöffel (10 ml) Knoblauchpulver
- 1 Teelöffel (5 ml) geräucherter Paprika
- ½ Teelöffel (2 ml) getrockneter Oregano
- ½ Teelöffel (2 ml) Zwiebelpulver
- 1 Esslöffel (15 ml) Harissa
- 5 Tassen (1,25 l) Römersalat, grob zerkleinert
- 2 Tassen (500 ml) Kirschtomaten, halbiert
- 1 ½ Tassen (375 ml) Monterey Jack-Käse (alternativ: Vintage Cheddar Käse), geraspelt
- 4 Tassen (1 l) Avocado, mittelgroß gewürfelt
- 1 Tasse (250 ml) grüne Zwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
- 300 ml Salsa
- 300 ml saure Sahne

### Nährwertangaben

Portionsgröße: 1 1/3 Tassen (325 ml)

#### Pro Portion:

- |                        |                    |
|------------------------|--------------------|
| - Kalorien 470         | - Zucker 7 g       |
| - Gesamtfett 36 g      | - Eiweiß 17 g      |
| - Gesättigtes Fett 9 g | - Natrium 510 mg   |
| - Cholesterin 30 mg    | - Kalium 954 mg    |
| - Kohlenhydrate 26 g   | - Folsäure 203 mcg |
| - Ballaststoffe 11 g   |                    |

### Zubereitung:

1. In einer großen Bratpfanne Öl erhitzen und Walnüsse, Linsen und Pilze hinzufügen. Die Zutaten anbraten, bis sie durch sind und anfangen zu bräunen. Kreuzkümmel, Koriander, Knoblauch, Paprika, Oregano, Zwiebelpulver und Harissa zugeben und gut vermischen. Wenn die Walnüsse und Linsen aromatisch werden, etwa 2-3 Minuten, vom Herd nehmen und beiseitestellen.
2. Während die Crumble kochen, den Salat, die Tomaten, den Käse und die Avocado in einer großen Schüssel mischen. Sobald sie fertig sind, die Streusel dazugeben und gut vermengen.
3. Gleichmäßig in Schüsseln verteilen und mit Frühlingszwiebeln und einem Klecks Salsa und saurer Sahne garnieren.