



Vollgemüse Nacho Bowl



Zubereitungszeit:

30 Min.

Zutaten:

Zutaten für 2 Personen:

- 4 [Beetgold Tortillas Karotte](#)
- 150 g Mais
- 150 g Bohnen
- 200 g Tomaten
- 50 g Salat
- 150 g Reis
- 50 g Rotkohl
- Oliven (optional)

Für die Jackfruit:

- 1 Dose Jackfruit
- 1 Rote Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 3 EL Sojasauce
- 2 TL Worcester Soße
- Etwas Curry Pulver
- Räuchersalz

Für die Nacho Käsesoße:



- 200 g Karotten (gekocht)
- 1/8 EL Knoblauchpulver
- 2 EL Hefeflocken
- 1 EL Gemüsebrühe
- 1 Messerspitze Kurkuma
- 100 g Mais
- Räuchersalz

Zubereitung:

Backofen auf 100 Grad vorheizen. Vollgemüse Tortillas zu Nachos schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und für 15-20 Minuten bei Ober- Unterhitze knusprig backen. Für das Dressing alle Zutaten in einen Mixer geben und 10 Sekunden auf höchster Stufe fein pürieren. Gemüse waschen. Salatherzen in mundgerechte Stücke, Radieschen in Scheiben und Schnittlauch in Röllchen schneiden. Mit den Sprossen und Nachos auf Tellern anrichten und dem Dressing toppen.