

VEGANE TACOS MIT SOJAHACK

🕒 25 MIN

🌱 (VEGAN)

🌾 GLUTENFREI

Zutaten für 4 Tacos:

4 Vollgemüse Tortillas

1 kleine Zwiebel

1/2 Paprika

70g Sojagranulat

1TL Gemüsebrühe

150ml Wasser

2EL Tomatenmark

1TL Knoblauchpulver

1EL Taco-Gewürz (Kreuzkümmel, Chili, Paprika)

50g veganen Käse

Salz, Pfeffer, Olivenöl

Salat, Rotkraut

Kräuter

Jalapeños, Chili

vegane Aioli Sauce oder Salsa



ZUBEREITUNG:

Das Sojagranulat mit 1TL Gemüsebrühe und 1EL Tomatenmark würzen und in 150ml Wasser kurz quellen lassen.

Die Zwiebel und den Paprika klein schneiden. Die Zwiebel in etwas Olivenöl anbraten und anschließend das gequellte Sojagranulat und die Gewürze hinzufügen und kurz anbraten. Mit der Tomatensauce ablöschen und die Paprika Stückchen hinzufügen. Die Base mit veganem Käse und Kräutern verfeinert werden.

Backofen auf 180Grad Ober- & Unterhitze vorheizen.

Damit aus den Tortillas diese kleinen Tacos entstehen einfach eine kleine Schüssel nehmen und die Form für die kleinen Tacos ausschneiden. Die Reste bitte nicht verwerfen, aus denen kann man leckere Nachos-Chips herstellen!

Die Tacos werden in das Backofengitter gehängt und im Backofen ca. 7-10min gebacken.

Die Tacos kurz auskühlen lassen und dann nach Lust und Laune befüllen.