

Tacos mit Hummus, Quinoa, Frischkäse und Avocado-Wedges

Für zwei Personen

Für die Tacos:

120 g Maismehl 1 TL Salz

Für die Füllung:

50 g Quinoa 2 Orangen 20 g Ziegenfrischkäse
10 g Walnüsse Öl Salz

Für den Hummus:

200 g Kichererbsen 200 g vorg. Rote Bete 1 Zitrone
1 EL Tahini 1,5 EL Balsamicoessig 5 EL Olivenöl
Salz Pfeffer

Für die Mayonnaise:

2 Limetten $\frac{1}{2}$ Bund Koriander 1 Sch. weißer Balsamicoessig
1 Ei 1 TL Senf 200 ml Sonnenblumenöl
1 Prise Salz Salz Pfeffer

Für die Avocado:

1 mittelreife Avocado 1 Ei 100 ml Olivenöl
Pankomehl Piment-d'Espelette Weizenmehl
Salzflocken

Für die Tacos: Den Backofen auf 170 Grad vorheizen.

Das Mehl mit dem Salz und 120 ml lauwarmem Wasser vermengen, gut durchkneten und für ca. 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend aus dem Teig Kugeln formen, plattdrücken und zu einem schönen Kreis ausrollen.

Eine Pfanne stark erhitzen und die Tacos nach und nach für ca. 30 Sekunden auf beiden Seiten anbraten bis sie schöne Röstaromen haben.

Für die Füllung: Quinoa ca. 15 Minuten in gesalzenem Wasser kochen. Orangen filetieren. Walnüsse in einer Pfanne leicht anrösten.

Für den Hummus: Rote Bete grob schneiden. Kichererbsen mit restlicher Rote Bete, Zitronensaft, Tahini, Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer in den Mixer geben und gut pürieren. Gegebenenfalls noch etwas Wasser hinzugeben.

Für die Mayonnaise: Ei, Senf und 1 Prise Salz in ein hohes schmales Gefäß geben.

Sonnenblumenöl drauf schütten und mit dem Zauberstab unten beginnen zu mixen und langsam nach ca. 15 Sekunden nach oben ziehen.

Limetten waschen, Schale abreiben, Frucht halbieren und Saft auspressen. Mayonnaise mit Limettensaft und Abrieb, ein paar Blättern Koriander, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Avocado: Avocado schälen, Kern entfernen und Fruchtfleisch in Streifen schneiden.

Pankomehl, Salzflocken und Piment d'Espelette vermengen. Die Avocado Streifen zuerst in das verquirlte Ei eintauchen, dann im Mehl und dann in der Panko-Mischung wälzen. Anschließend auf ein Backblech mit Backpapier legen und etwas Olivenöl darüber träufeln. Für 15 Minuten bei 170 Grad in den Backofen geben.

Tacos mit Hummus, Quinoa, Koriander, Ziegenfrischkäse, Orangenfilets und Walnüssen füllen. Avocados und Mayonnaise als Beilage servieren.

Paula Bründl am 09. November 2020