

Taco mit BBQ-Jackfruit, Avocado-Mango-Salsa, Sour Cream

Für zwei Personen

Für den Teig:

93 g Weizenmehl 30 ml Pflanzenöl $\frac{1}{4}$ TL Backpulver
 $\frac{1}{2}$ TL Salz

Für die BBQ-Sauce:

1 Knoblauchzehe 125 g Ketchup 1-2 EL Apfelessig
1 EL Sojasauce 1 Prise Chiliflocken 1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Senfkörner 2 EL brauner Zucker Salz

Für die Füllung:

1 Dose Jackfruit 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe
1 TL edels. Paprikapulver 1 TL gemahl. Kreuzkümmel 1 TL getrock. Oregano
Olivenöl $\frac{1}{2}$ TL Salz

Für die Salsa:

1 Avocado 1 Mango 1 Tomate
1 Lauchzwiebel 1-2 Knoblauchzehen 1 Chilischote
1 Limette Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Sour Cream:

200 g Sojaquark 150 g veganer Frischkäse 1 Knoblauchzehe
1 Zitrone 1 EL Apfelessig Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie

Für den Teig: Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermengen. Anschließend das Öl und 40 ml lauwarmes Wasser hinzugeben und mit einer Gabel verrühren, bis der Teig zusammenklebt. Den Teig auf einer Arbeitsplatte ca. 2-3 Minuten kneten, bis er eine glatte Konsistenz hat. Zu einer Kugel formen und 15 Minuten ruhen lassen.

Den Teig in 2-3 Kugel teilen und auf einer bemehlten Fläche sehr dünn ausrollen. Eine Pfanne aufstellen und etwas Öl darin erhitzen. Die ausgerollten Fladen werden dann einige Sekunden von beiden Seiten angebraten, bis sie leicht gebräunt sind. Um eine Schale aus den Tortillas zu erhalten, werden diese auf ein Ofengitter gestülpt und ca. 2-3 Minuten bei hoher Hitze im Backofen gebacken.

Für die BBQ-Sauce: Knoblauch abziehen und pressen. Knoblauch, Ketchup, Apfelessig, Sojasauce, Chiliflocken, Paprikapulver, Senfkörner, Zucker, Salz und 25 ml Wasser in einen Topf geben und einmal aufkochen lassen. Dann bei geringer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Für die Füllung: Die Flüssigkeit aus der Jackfruit herausdrücken, abspülen und trocknen lassen. Anschließend Jackfruit zerrupfen und mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Oregano, Salz und etwas Öl in eine Schüssel geben.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Jackfruit hinzugeben und anbraten bis sie leicht knusprig wird. Mit der hergestellten BBQ-Sauce vermengen und noch einmal köcheln lassen.

Für die Avocado-Mango-Salsa: Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden.

Tomate und Lauchzwiebel abbrausen und trockentupfen. Avocado, Mango, Tomate und Lauchzwiebel klein schneiden.

Limette halbieren und den Saft auspressen. Knoblauch abziehen.

Chilischote abbrausen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und

Kernen befreien. Limettensaft mit Knoblauch, Chili, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren und mit Avocado, Mango, Tomate und Lauchzwiebel vermengen.

Für die vegane Sour Cream: Knoblauch abziehen und pressen. Sojaquark, Frischkäse, Apfelessig und Knoblauch in einer Schüssel vermischen und den Zitronensaft hinzugeben. Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur: Petersilie schneiden.

Charlotte Fuhrmann am 21. April 2022