Gratinierte Tacos mit Süßkartoffeln und schwarzen Bohnen

Zubereitet mit: Knorr

ca. 40 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

- 80 g Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 250 g Süßkartoffeln
- 1 gelbe Paprika
- 7 Stk. orange Tomaten (ersatzweise rote)
- 2 EL Pflanzenöl
- 100 g schwarze Bohnen (abgetropft)
- 2-3 EL Tomatenmark
- 1 Topf KNORR Bouillon Pur Gemüse
- 1 EL Kreuzkümmel
- 1 EL geräuchertes Paprikapulver
- 8 Taco-Schalen
- 80 g geriebener Cheddar-Käse (30 % F. i. Tr.)
- 1 rote Zwiebel
- 10 g eingelegte Jalapenos
- 1 unbehandelte Limette
- 15 g Petersilie
- 15 g Koriander
- 2 Prisen Jodsalz
- Pfeffer

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	1714 kJ
Energie (Kilokalorien):	410 kcal
Fett:	16 g
davon gesättigte Fettsäuren:	4,6 g
Kohlenhydrate:	45 g
davon Zucker:	15 g
Ballaststoffe:	11 g
Eiweiß:	15 g
Salz:	2,4 g

Zubereitung

1. Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen schälen und würfeln. Süßkartoffeln schälen, Paprika entkernen und beides in 1 cm breite Würfel schneiden. 5 Tomaten waschen und ebenfalls in 1 cm breite Würfel schneiden.

2. Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne im heißen Öl glasig braten. Paprika und Süßkartoffeln zufügen und mitbraten. Bohnen, Tomatenmark, Tomaten, Knorr Bouillon Pur Gemüse und Gewürze zufügen. Bei schwacher Hitze 6-8 Minuten garen.

3. Gemüse-Füllung auf die Taco Schalen verteilen, in eine Auflaufform setzen und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C) ca. 12 Minuten überbacken.

4. Für die Salsa restliche Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Rote Zwiebel schälen und fein hacken. Jalapenos fein hacken. Limette heiß abwaschen, trocken reiben, Schale abreiben und Saft auspressen. Petersilie und Koriander waschen und hacken. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

5. Salsa zu den gratinierten Tacos servieren.

Tipps zu diesem Rezept

Tacos mit frisch gehobeltem Rotkohl oder eingelegtem Rotkohl garniert servieren. Tipp zur Unterstützung deines Immunsystems: Dieses Rezept enthält Süßkartoffeln. Da Süßkartoffeln reich an Vitamin A sind, ist auch dieses Rezept eine gute Vitamin A Quelle. Vitamin A unterstützt eine normale Funktion des Immunsystems.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 15 min Kochzeit: 25 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen