

Vegane Super Bowl Tacos

Zubereitet mit: Hellmann's

ca. 30 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

- 1 rote Zwiebel (60 g)
- 70 ml Essig
- 1 Prise Jodsalz
- 1 Prise Zucker
- 200 g Butternut-Kürbis
- 3-4 EL Rapsöl
- 1 kleine Zwiebel
- 400 g Seiden-Tofu
- 1 TL Chilipulver
- 150 g schwarze Bohnen (abgetropft)
- 1 Packung Mais-Tortillas (8 Stück)
- 1 Avocado (reif)
- 1 Limette
- 8 EL Hellmann's Vegan Mayo 330 g Glas
- Korianderblättchen zum Garnieren

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	2584 kJ
Energie (Kilokalorien):	641 kcal
Fett:	41 g
davon gesättigte Fettsäuren:	4,6 g
Kohlenhydrate:	51 g
davon Zucker:	16 g
Ballaststoffe:	10 g
Eiweiß:	15 g
Salz:	1,7 g

Zubereitung

1. Für die eingelegten Zwiebelringe rote Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Essig, Salz und Zucker in einer Schüssel vermengen und beiseitestellen.

2. Kürbis schälen und das Fruchtfleisch in 1 ½ cm breite Würfel schneiden. Kürbiswürfel in 1-2 EL Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten unter Wenden braten. Pfanne beiseitestellen.

3. Zwiebel schälen und hacken. Tofu in ein frisches Küchenhandtuch geben und ausdrücken. Zwiebelwürfel in einer Pfanne im restlichen Öl bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Tofu zufügen und weitere ca. 6 Minuten braten, dabei umrühren und mit einem Kochlöffel den Tofu auflockern. Chilipulver und abgetropfte Bohnen untermischen und erhitzen.

4. Tortillas nach Packungsangabe erwärmen. Avocado längs halbieren und den Kern entfernen. Fruchtfleisch aus den Hälften mit einem Löffel auslösen und in Spalten schneiden. Limette in Spalten schneiden.

5. Tortillas mit je 1 EL Hellmann's Vegan Mayo bestreichen. Tofu Füllung darauf verteilen. Mit Kürbis, Avocado, eingelegten Zwiebelringen, Limettenspalten und Koriander garniert servieren.

Zubereitungszeiten des Rezepts
Vorbereitungszeit: 20 min Kochzeit: 10 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