



Leckere Salat-Tacos mit Portobello-Pilzfilets

⌚ Preparation time: 25 minutes
Cooking time: 0 minutes
Total time: 25 minutes

👤 Portions: 3

Zutaten für 3 Personen oder 4 Personen-Fingerfood

Für die Tacos

- 1 großer oder zwei mittlere Köpfe Römersalat und/oder Radiccio (man verwendet nur die äußeren, großen Blätter als "Tacos" - ca. 12 Salatblätter)
- 60-80 g Salatgurke
- Eine halbe rote oder gelbe Paprika
- 1 Avocado
- 1-2 EL Zitronensaft
- Meersalz
- 3 große Portobello Pilze, ca. 390 g (Riesenchampignons)
- 2-3 EL Pflanzenöl zum Braten
- 1 halbe oder kleine Knoblauchzehe
- 1 TL Agavendicksaft
- 1,5 EL Sojasoße
- Grober, schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL süßes Paprikapulver
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- optional: Frischer Koriander oder ein paar Blättchen Petersilie zum Garnieren

Für das Bohnenmus

- 1 Dose weiße Bohnen (240 g Abtropfgewicht)
- 3 EL Pflanzendrink (z.B. ungesüßter Mandel- oder Haferdrink)
- 1 kleine oder halbe geschälte Knoblauchzehe
- 2 EL Hefeflocken
- 1 EL Tahini (Sesammus - kann durch 2 EL Olivenöl ersetzt werden)
- 2 EL Zitronensaft
- Meersalz
- Schwarzer grober Pfeffer

Tipp: Man kann das Tahini im Bohnenmus auch weglassen. Ich persönlich mag den Geschmack von Tahini sehr gerne. Wenn Ihr aber kein Tahini habt oder verwenden möchtet, erhält man auch ohne Tahini eine sehr leckere Bohnenpaste. Allerdings empfehle ich beim Weglassen des Tahinis, 2 EL Olivenöl zur Paste zusätzlich zu geben, damit sie schön cremig wird.

Zubereitung (ca. 25-30 Minuten)

1. Da das Bohnenmus kalt verarbeitet wird und bleibt, beginne ich bei diesem Rezept gerne mit dem Bohnenmus. Ich stelle es dann bis zur Verwendung in den Kühlschrank.
2. Die Bohnen aus der Dose in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen. Anschließend die Bohnen zusammen mit allen für das Bohnenmus aufgelisteten Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren. Das Bohnenmus mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft individuell abschmecken. Die Konsistenz der leckeren Paste kann je nach Belieben mit etwas Pflanzendrink oder Olivenöl weiter gestreckt werden.
3. Die Zutaten für die Tacos vorbereiten: Salat waschen und etwa 12 Salatschiffchen bereit stellen (pro Portion 2 Salatblätter ineinander gelegt). Eine halbe Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Gurke waschen und in feine Scheiben schneiden. Eine Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch aufschneiden. Avocadostücke mit Zitronensaft beträufeln und etwas salzen.
4. Dann die Portobello-Pilze mit Küchenkrepp gründlich säubern und die Stiele heraustrennen. Knoblauchzehe abziehen. Portobellos in einzelne Pilzfiletstücke schneiden.
5. 2-3 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilzstücke scharf anbraten. Knoblauch durch eine Presse gedrückt oder fein aufgeschnitten dazu geben.

Nach ca. 3 Minuten Agavendicksaft über die Pilzstücke träufeln, diese kurz karamellisieren lassen. Pilzfilets mit Sojasoße ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kreuzkümmel würzen.

6. Salatschiffchen auf einen großen Teller oder eine Anrichteplatte geben. Immer zwei Salatblätter überlappend ineinander legen. Das gibt den Tacos mehr Stabilität und Ihr habt eine größere Fläche zum Befüllen. Einen Klecks Bohnenmus in jede Salatschale geben. Nach Belieben gebratene Portobello-Filets, Gurken- und Paprikastücke sowie Avocado einfüllen. Frischen Pfeffer über die Schiffchen geben und diese wahlweise mit Koriander oder Petersilie garniert servieren.