



# Knackige Salat-Tacos mit Bohnenmus & Mais-Tempehfüllung

⌚ Preparation time: 45 minutes

👤 Portions: 2

Cooking time: 0 minutes

**Total time: 45 minutes**

---

## Zutaten (für 2 Portionen)

### Für das Bohnenmus

- 1 Dose weiße Cannellini-Bohnen | 240 g Abtropfgewicht
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl
- Meersalz
- Grober, schwarzer Pfeffer
- 3 Zweige Petersilie

### Für die Tacos

- Olivenöl zum Anbraten
- 1 Eisbergsalat
- 80 g rote Paprika
- 120 g Salatgurke
- Eine Rolle Bio-Tempeh | 200 g
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 EL Sojasoße
- 1 TL Reissirup oder Agavendicksaft
- 1 EL Paprikapulver süß
- Eine Prise **geräuchertes Paprikapulver\*** (\*Amazon Affiliate-Link)
- 1 gestr. oder halber TL Kreuzkümmel
- 1 EL Kräuter der Provence
- 1-2 EL Zitronensaft
- Meersalz
- Grober, schwarzer Pfeffer
- Eine Hand voll frische Petersilie
- 2-3 Maiskolben | wahlweise eine Dose Mais (ca. 180-200 g)
- 1-2 Knoblauchzehen

Variation: An Stelle von Tempeh könnt Ihr auch gebröselten Tofu verwenden sowie statt Paprika Karotte/n benutzen und zu den Tacos zum Schluss noch frisch aufgeschnittene Tomaten hinzu geben. Ganz wie Ihr mögt!

---

## Zubereitung (ca. 45-50 Minuten)

1. Zuerst bereite ich das weiße Bohnenmus vor. Dafür die Cannellini-Bohnen in einem Sieb unter fließendem Wasser spülen und in einen Mixer geben (ich habe den **Mixbehälter meines Schneidstabs benutzt\***. Eine Knoblauchzehe schälen und dazu geben. Zitronensaft, Olivenöl und gewaschene Petersilie ebenfalls in den Mixer geben. Eine ordentliche Prise Salz und etwas Pfeffer dazu und das Ganze zu einer feinen Bohnenpaste pürieren.
2. Bohnenpaste zum Schluss nochmals mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Bohnenmus im Kühlschrank kalt stellen.
3. Nun einige Zutaten für die Tacofüllung vorbereiten: Den Eisbergsalat am Strunk "aufschneiden", damit man die Blätter vom Salatkopf lösen kann.
4. Pro Person ca. 4 Blatt-Schalen abziehen, mit eiskaltem Wasser gut waschen und im Kühlschrank vorhalten. Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und würfeln. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und ebenfalls würfeln. Die Salatgurke schälen, halbieren, das Kerngehäuse heraus schneiden und die Gurke würfeln. Petersilie waschen, abschütteln und hacken. Die Maiskörner mit einem scharfen, stabilen Messer von den Kolben schneiden und zur weiteren Verarbeitung bereit stellen.
5. Tempeh in Scheiben schneiden und anschließend mit den Händen in eine Schüssel bröseln.
6. 2-3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelstücke anschwitzen. Tempeh-Brösel bzw. -Stückchen und die Paprikawürfel hinzugeben und anbraten. Nach zwei bis drei Minuten Tempeh mit ein klein wenig Reissirup oder Agavendicksaft karamellisieren lassen und dann nach 3-4 Minuten mit Sojasoße ablöschen. Die Tempeh-Füllung anschließend mit süßem Paprikapulver, geräuchertem Paprikapulver, Kreuzkümmel, Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer würzen. Tempeh gut anbraten! Zum Schluss ein bisschen Zitronensaft über den Tempeh geben und 2/3 gehackte Petersilie unterheben.
7. In einer zweiten Pfanne 3 EL Öl erhitzen. Den Mais mit der gehackten Knoblauchzehe hinzu geben und rundum anbraten. Sobald der Mais angebraten ist,

- 1/3 der gehackten Petersilie unterheben und den Mais salzen und pfeffern. Anschließend Gurkenstückchen, Mais und Tempeh mischen.
8. Die knackigen Salatschalen auf Tellern anrichten (ich schichte dabei immer zwei Blätter ineinander), mit reichlich Bohnenmus ausstreichen und anschließend die Tempeh-Gurken-Mais-Mischung einfüllen. Gegebenen Falls die Salatblatt-Ränder ein wenig zurück schneiden. Taco-Schalen mit Olivenöl beträufelt und mit Petersilie garniert servieren.

\*Amazon Affiliate-Link