

Grünkohl-Schwarzwurzel Tacos

🌱 vegan | ⌚ Zubereitungszeit: 30–35 Min. | III einfach



Bilder: © Ariane Bille für BVE0

Zubereitung

- Grünkohl putzen, harte Stängel beseitigen, gut waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen.
- Rotkohl ebenfalls putzen, vom Strunk befreien, in feine Streifen schneiden und mit dem Grünkohl vermengen.
- Limette auspressen und die Hälfte des Saftes mit 3 EL Olivenöl und 0,5 TL Salz vermengen. Über den Kohl geben und gut mit den Händen vermengen, sodass das Dressing gut in den Kohl einziehen kann. 20 Min. ziehen lassen.
- Möhren schälen, vom Strunk befreien, in feine Scheiben schneiden und mit dem Kohl vermengen. Granatapfel entkernen.
- Inzwischen Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden.
- Chili putzen, vom Strunk befreien und feinhacken. Restlichen Limettensaft in eine Schüssel geben.
- Schwarzwurzeln (am besten mit Küchenhandschuhen) unter fließendem Wasser schälen und dann in das Limettenwasser geben. Herausnehmen und in Scheiben schneiden.
- Champignons putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden.
- 2–3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten mit dem Chili anbraten, dann die Schwarzwurzeln dazugeben und 10–15 Min. braten, bis sie gar sind. 5 Min. vor Ende Champignons dazugeben, kurz mitbraten, mit Salz abschmecken und warmhalten.
- Nun kann sich jeder nach Gusto seinen eigenen Taco zusammenstellen: Hummus in die Taco Shells streichen, Kohl-Salat und Schwarzwurzel-Champignons draufgeben. Mit Granatapfel, Sesam und Minzblättern bestreuen und sofort genießen.

Zutaten für 12 Tacos:

- 4 Blätter Grünkohl (junge, zarte Blätter)
- 0,25 Kopf Rotkohl
- 1 Limette
- Olivenöl
- 2 Möhren
- 0,5 Granatapfel
- 2 Schalotten
- 1–2 Chilischoten (nach Geschmack)
- 2 Schwarzwurzeln
- 3 Champignons
- 12 vegane Taco-Shells (knusprige Maisschalen)
- 0,5 Granatapfel
- 250 g Hummus
- 1 EL Sesam
- 2 Zweige Minze