



Vegetarische Blumenkohl-Tacos mit Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 488 kcal/ 2050 kJ	Fett: 31 g
Eiweiß: 14,8 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 8,6 g
Kohlenhydrate: 36,9 g	ungesättigte Fettsäuren: 22,4 g

Zubereitungszeit:
ca. 70 Minuten

Zubereitung:

1. Für die Füllung den Ofen auf 240°C (Umluft: 215°C, Gas: Stufe 5) vorheizen. Blumenkohlroschen mit einem Esslöffel Olivenöl bestreichen. Auf ein Backpapier legen und für 25 bis 30 Minuten goldbraun backen. Die Ofentemperatur auf 180°C (Umluft: 160°C, Gas: Stufe 2-3) reduzieren und die Walnüsse für fünf Minuten mitrösten. Walnüsse zusammen mit dem Blumenkohl in eine Schüssel geben und beiseite stellen.

2. Das übrige Olivenöl in einer großen Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln hinzufügen und für fünf Minuten andünsten. Knoblauch und Jalapeño hinzufügen und für zwei weitere Minuten anbraten. Wasser, Tomatenmark, Chilipulver, Kreuzkümmel, Oregano und Salz unterrühren und einköcheln lassen. Sobald die Mischung dickflüssig wird, die Blumenkohl-Mischung unterheben.

3. Die Mischung in die warmen Tortillas füllen und mit Kraut, Käse, Walnüssen und Koriander garnieren. Mit den Limettenschnitzen servieren.

Tipp: Die geröstete Blumenkohl-Mischung kann man auch im Mixer zerkleinern, dann ähnelt der Mix noch mehr Hackfleisch.

Zutaten für 6 Portionen :

Für die Füllung:

- 1 Kopf Blumenkohl, geputzt, zerkleinert
- 130 g kalifornische Walnüsse, gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 45 g Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gewürfelt
- 1 mittlere Jalapeño, entkernt, fein geschnitten
- 120 ml Wasser
- 60 g Tomatenmark
- 2 TL Chilipulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Oregano, getrocknet
- 1/2 TL Salz

Für die Tacos:

- 12 kleine Tortillas, erwärmt
- 150 g Weißkraut, zerkleinert
- 180 g Feta, gekrümelt
- 65 g kalifornische Walnüsse, zerkleinert, geröstet
- Frischer Koriander
- Limettenspalten