Artikel vom 15.04.2026 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 13:07 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/birnen-apfel-tacos

Birnen-Apfel-Tacos



Foto: Leonie Jaxy

Zutaten (für 12 Stück):

12 Taco-Shells

1 mittelgroßes Salatherz

150 g Couscous

1 TL Gemüsebrühe

1 Nashibirne

1 grüner Apfel

etwas Zitronensaft

1 mittelgroße rote Paprika

½ Salatgurke

1 rote Zwiebel

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Knoblauchpulver

1 TL Ingwer

1 TL Zimt

1 TL geräuchertes Paprikapulver

optional 1 TL Chiliflocken oder -pulver

½ EL Rapsöl

Zubereitung:

Während circa 300 ml Wasser für den Couscous aufkocht, werden Gemüse und Obst gut gewaschen. Die Paprika und Gurke werden in kleine Stücke, die rote Zwiebel in Ringe geschnitten, das Salatherz in die einzelnen Blätter gezupft und alles zur Seite gestellt. Auch das Obst wird in kleine Stücke geschnitten, bevor es mit den Gewürzen und dem Öl vermengt wird. Die Gewürze vor dem Erhitzen abschmecken und nach Belieben anpassen. Der Couscous landet zusammen mit dem Gemüsebrühenpulver in einer geeigneten Schüssel und wird mit dem heißen Wasser übergossen. Beim Ziehen immer mal wieder mit der Gabel durch den Couscous fahren, um diesen aufzulockern.

Birne und Apfel in die Pfanne geben zum kurzen krossen Anbraten oder alternativ für zweimal je 7 Minuten in den Airfryer bei 160 °C. Zwischendurch das gewürzte Obst schwenken oder mit einem Holzlöffel durchmischen, damit alles rundum gleichmäßig gart.

Ist das Obst erhitzt und der Couscous durchgezogen, können die Tacos hergerichtet werden. Je Taco-Shell ein Salatblatt einlegen, darüber etwas vom Couscous geben, gefolgt vom Obstgemisch. Darauf Paprika und Gurke sowie die einzelnen Ringe der roten Zwiebel. Zum Schluss einen Spritzer Zitronensaft darüber träufeln. Alternativ zu den Taco-Shells können auch kleine Softtacos verwendet werden. Diese sind meist leichter zu befüllen und zu essen, da die harten Tacos-Shells leicht auseinanderbrechen können.

Tipp: Frische Kräuter wie Petersilie oder Koriander können den Tacos nach Belieben zugefügt werden. Auch ein Sour-Cream-Dip passt sehr gut zu dem Gericht.

Leonie Jaxy