Artikel vom 21.08.2024 · Ausgedruckt am 14.11.2026, 17:36 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/bunte-tacos-mit-scharfer-salsa

# Bunte Tacos mit scharfer Salsa



Foto: Kathrin Fries

**Zutaten (für zwei Personen):**

**Salsa:**

1 rote Zwiebel

1 EL Olivenöl

4 mittelgroße Tomaten

1 rote Chili

1 Mango

5 Blätter Minze

Abrieb von ½ Bio-Limette

Salz

weißer Pfeffer

**Tacos:**

1 Avocado

Saft von ½ Limette

2 Möhren

150 bis 200 g Räuchertofu

80 g geriebener Käse

8 bis 10 Tacoschalen.

**Zubereitung:**

Zwiebel schälen und fein schneiden, mit dem Öl in einer Pfanne anschwitzen. Die Tomaten in feine Würfel schneiden, mit dem austretenden Saft zu den Zwiebeln geben und etwas andicken lassen. Die Chilischote von den Kernen befreien, Minzeblätter waschen und beides fein gehackt zu den Tomaten geben. Das Fruchtfleisch der Mango vom Kern schneiden und fein gewürfelt zu den Tomaten geben. Alles gut vermischen und mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Für die Füllung das Fruchtfleisch der Avocado in einer Schüssel zu Mus zerdrücken und mit dem Limettensaft vermischen. Die Möhren schälen und in grobe Streifen reiben, ebenso den Räuchertofu. Die Tacos mit allen Zutaten einschließlich der Salsa füllen.

*Kathrin Fries*