

Tacos mit BBQ-Tempeh & Tex Mex-Salat

Ein köstliches Gericht für warme Grillabende oder ein Picknick im Grünen! Mit herrlich würziger Barbecue-Marinade und frischer Limettenmayo

Zutaten
4 Portionen

Marinade
0.5 Flasche Byodo Barbecue Sauce
50 ml Byodo Kräuteressig
2 EL Kokosblütenzucker
1 Limette
200 g Tempeh
Salat
500 g Weiß- oder Spitzkraut
1 EL Salz
1 EL Zucker
0.5 Ananas
1 Paprika, rot
1 Maiskolben
Byodo Meersalz
Pfeffer
Kreuzkümmel
Chili, getrocknet
n. B. Jalapenos
5 EL Byodo Kräuteressig
3 EL Byodo Rapsöl
Taco Shells
180 g Mehl

0.5 TL Byodo Meersalz
0.75 TL Backpulver
40 ml Byodo Bratöl Raps
100 ml Wasser, warm
Limettenmayo
3 EL Byodo Vegane Mayo
1 Limette
Byodo Meersalz
1 Prise Zucker
n. B. Koriander

Zubereitung

Marinade
Barbecue Sauce, Kräuteressig, Kokosblütenzucker, Limettenabrieb und -saft in einer Schüssel verrühren. Den Tempeh in Stücke schneiden und damit marinieren. Mind. 1 Stunde ziehen lassen. Am besten aber über Nacht.

Salat
Kraut in feine Streifen schneiden/hobeln. Salz und Zucker dazugeben und mit den Händen richtig durchkneten. Anschließend ca. ½ Stunde ziehen lassen. Ananas schälen und halbieren. Paprika waschen und in Stücke schneiden. Ananas, Mais und Paprika auf einer Grillplatte (alternativ Pfanne) legen und grillen. Die gegrillte Ananas und Paprika in Stücke schneiden. Vom Mais der Rispe nach die Körner abschneiden. Alles zum Krautsalat geben, die Gewürze und nach Belieben noch Jalapenos dazugeben und durchmischen. Den Kräuteressig und das Rapsöl dazugeben und nochmals mischen und kurz durchziehen lassen.

Taco Shells
Mehl, Salz und Backpulver vermischen. Wasser und Öl hinzufügen und mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verkneten. In eine Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten ruhen lassen. Backofen auf 190 Grad vorheizen. Den Teig in ca. 8 gleich große Kugeln formen und dünn ausrollen. Eine Pfanne erhitzen und die Fladen von beiden Seiten ca. 1 Minute braten. Die angebratenen Fladen aus der Pfanne nehmen und auf ein Backofengitter hängen. Im Backofen ca. 10 Minuten backen, auskühlen lassen und vorsichtig runternehmen.

Limettenmayo
Die Mayo in eine Schüssel geben, mit Limettenabrieb und -saft verrühren. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Fertigstellen
Tempeh aus der Marinade nehmen und in der Grillpfanne braten. Die Tacco Shells mit Salat füllen, Tempeh darauf geben, die Limettenmayo darüber geben und nach Belieben mit Koriander bestreuen.