



Rezept

Kürbis-Tacos

Eine unerwartete aber wunderbare Kombination

35 Min

Aktive Zeit



65 Min

Gesamtzeit



Zutatenliste für 4 Personen

KÜRBIS

- 500 g Kürbis, in ca. 2 cm grossen Würfeln
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL geräucherter Chili oder geräucherter Paprika
- Salz, Pfeffer

BOHNEN-PASTE

- 1 Zwiebel, fein gehackt **Saison**
- 1/2 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Dose Red Kidney Bohnen, ca. 290 g, kalt ab gespült, abgetropft
- 1 Grüner Chili, z.B. Jalapeño, in feinen Ringen
- 1/2 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 150 g Crème fraîche
- 2 Bio-Zitronen, in Schnitzen
- 1 Bund Koriander, grob zerzupft
- ca. 12 Frische Tacos oder Fajitas

Und so wird's gemacht

1 von 3

KÜRBIS

Kürbis auf das vorbereitete Blech legen, mit Öl, Chili und Salz mischen, 3–5 Minuten marinieren.

2 von 3

BACKEN

In der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 30 Minuten backen. Abkühlen lassen.

BOHNEN-PASTE

Bohnen mit allen Zutaten bis und mit Zucker in eine Pfanne geben, 10–15 Minuten köcheln lassen. Bohnen pürieren, abkühlen lassen. Kürbis, Bohnenpaste, Crème fraîche, Zitronen und Koriander in separaten Schüsseln anrichten und zu den Tacos servieren.