

Rezept

Tacos mit Kartoffeln und Kartoffelsalsa



Quelle: KMG/die-kartoffel.de (bei Verwendung bitte angeben)

Zutaten für 4 Portionen:

Für die Kartoffelsalsa:

450 g Kartoffeln, festkochend
Salz
1 rote Zwiebel
1 Chilischote, grün
0,5 Paprika
4 Stiele Koriander
1 EL Olivenöl
2 EL Limettensaft
260 ml Wasser

Für die Tacos:

400g Frühkartoffeln (Drillinge), festkochend
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
0,5 TL Chiliflocken
0,5 Dose schwarze Bohnen (ca. 200g)
2 Stiele Koriander
12 Tortillas (Ø ca. 16 cm, vegan)

Für die Guacamole:

1 Knoblauchzehe
2 Avocados
1 EL Limettensaft
Salz
Pfeffer
0,25 TL Chiliflocken

Rezept

Zubereitung:

Für die Kartoffelsalsa:

Kartoffeln waschen, abtrocknen, schälen und in feine Würfel schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Abgießen, abtropfen und auskühlen lassen. Zwiebel schälen, halbieren und in Würfel schneiden. Chilischote waschen, abtrocknen, der Länge nach halbieren, Kerne herauskratzen und Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Paprika waschen, abtrocknen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in feine Würfel schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken.

In der Schüssel Olivenöl und Limettensaft verrühren. Alle Gemüsewürfel und gehackten Koriander unterrühren und mit Salz abschmecken. Beiseitestellen.

Für die Tacos:

Backofen vorheizen (Umluft: ca. 180 °C). In der Zwischenzeit Kartoffeln waschen, abtrocknen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kartoffeln mit Öl vermengen und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Für ca. 25 Minuten auf der mittleren Schiene im Backofen garen. Inzwischen Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Bohnen in ein Sieb geben, mit klarem Wasser waschen, abtropfen lassen und zu den Kartoffeln geben. Koriander unterheben und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Guacamole:

Für die Guacamole Knoblauch schälen und fein schneiden. Avocados halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Avocados, Knoblauch, Limettensaft und Chiliflocken in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tortillafladen nach Packungsanweisung erwärmen und mit Kartoffel-Bohnen-Gemüse, Guacamole und Kartoffelsalsa füllen.

Das Rezept gibt es online unter folgendem Link: <https://die-kartoffel.de/rezepte/tacos-mit-kartoffeln-und-kartoffelsalsa/>.

Weitere tolle Rezepte sowie Informationen und Tipps rund um die Kartoffel erhalten Sie zudem unter www.die-kartoffel.de.

Über die KMG

Die Kartoffel-Marketing GmbH (KMG) wurde 2014 gegründet. Sie versteht sich als „Bündnis der Kartoffelprofis“ und repräsentiert die deutsche Kartoffelwirtschaft. Ihr Ziel ist es, die Verbraucher in Deutschland über die Vielseitigkeit und den hohen Wert der Kartoffel zu informieren. Zur KMG gehören der Deutsche Kartoffelhandelsverband e. V., die Bundesvereinigung Erzeugergemeinschaften Kartoffeln und der Verein Landvolk Niedersachsen – Landesbauernverband e. V. Projekte der KMG werden von der Landwirtschaftlichen Rentenbank unterstützt.

Experten-Interviews:

Wir arbeiten mit zahlreichen Experten aus dem Kartoffelanbau und aus der Kartoffelproduktion zusammen, die Ihnen für Interviews zur Verfügung stehen. Bitte wenden Sie sich gerne an uns.

Rezept

Pressekontakt:

agentur05 GmbH | Linda Künzel
E-Mail: presse-kmg@agentur05.de
Tel.: 0221 925454-817
Sachsenring 81 | 50677 Köln

