



Kochbananen-Tacos mit Pink-Berry-Sauce & Pistazien-Crunch

Zutaten für 4 Portionen

Pistazien-Crunch

- » 50 g Pistazien *geschält*
- » 50 g Pekannüsse
- » Himalayasalz, frisch gemahlener Pfeffer
- » 2-3 TL Ahornsirup

Tacos & Füllung

- » 2 große Auberginen
- » Himalayasalz zum Bestreuen
- » Olivenöl zum Beträufeln
- » 1 EL Leinsamen *geschrotet*
- » 2½ EL lauwarmes Wasser
- » 2 grüne Kochbananen (Platanos) *ca. 600 g mit Schale, 350 g ohne Schale*
- » 1 EL Cashewmus
- » 1 TL Kokosblütenzucker
- » je ½ TL Himalayasalz & Pfeffer
- » Saft von ½ Limette
- » 2 EL Kichererbsenmehl
- » 100 ml Soja- oder Hafermilch
- » Kokosöl (geschmolzen) für die Backbleche
- » 1-2 reife Avocados

Pink-Berry-Sauce

- » 100 g reife Mango, gewürfelt
- » 80 g Blaubeeren *TK oder frisch*
- » 100 ml Kokosmilch *normal oder light*
- » 1 Knoblauchzehe
- » Himalayasalz, frisch gemahlener Pfeffer
- » ¼ TL Chiliflocken
- » 2 TL Kokosblütenzucker oder Ahornsirup
- » 1 Sträußchen frischer Thymian *ca. 12-15 g*
- » 2 EL Kokosmilch *zusätzlich*
- » 2 TL Zitronensaft

Zubereitung

Pistazien-Crunch

1. Ofen auf 170 °C Umluft vorheizen.

2. Pistazien & Pekannüsse grob hacken. Mit Salz, Pfeffer & Ahornsirup vermischen.

3. Auf ein Blech geben, 8–10 Min. goldbraun backen. Herausnehmen & auskühlen lassen.

Auberginen vorbereiten

1. Temperatur auf 200 °C Umluft erhöhen, drei weitere Bleche mit Backpapier belegen.

2. Auberginen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein Blech legen & mit Salz bestreuen.

3. 10–15 Min. stehen lassen (Bitterstoffe treten aus). Flüssigkeit mit einem Tuch abtupfen.

4. Mit Olivenöl beträufeln & ca. 35 Min. im Ofen backen.

Taco-Masse mixen

1. Leinsamen mit Wasser verrühren, 10 Min. quellen lassen.

2. Kochbananen schälen, klein schneiden. Mit Cashewmus, Kokosblütenzucker, Salz, Pfeffer, Limettensaft, Kichererbsenmehl & Pflanzenmilch cremig mixen.

3. Gequollene Leinsamen dazugeben, 2–3 Min. weiter mixen.

Tacos backen

1. Zwei Bleche mit Kokosöl bestreichen.

2. Je ca. 1 EL Teig zu 12 runden Fladen (Ø 10–12 cm) flach verstreichen.

3. Gemeinsam mit den Auberginen 20–25 Min. backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. (Aufpassen – je nach Dicke können sie schnell dunkel werden!)

Sauce zubereiten

1. Mango, Blaubeeren, 100 ml Kokosmilch, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Zucker und Thymian in einen Topf geben.

2. 15 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen, ab und zu umrühren.

3. Thymian entfernen, Sauce fein pürieren.

4. Vor dem Servieren 2 EL Kokosmilch & Zitronensaft einrühren.

Anrichten

1. Auberginen & Tacos kurz abkühlen lassen, bis die Tacos knusprig sind.

2. Avocados halbieren, entsteinen, schälen & in feine Scheiben schneiden.

3. Tacos mit etwas Sauce bestreichen, 2-3 Auberginenscheiben & Avocado darauflegen.

4. Mit weiterer Sauce beträufeln & mit Crunch bestreuen.

Tipp

Die Tacos schmecken auch süß: mit Honig & Mandelmus bestrichen, dazu frische Bananenscheiben – als knusprige Frühstücks-Alternative zum Brot.