

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 07. Juli 2021** ▪  
**Vegetarische Küche mit Johann Lafer**



Daniel Westerlund

**Vegetarische Tacos mit zweierlei Salsa und Erdbeer-Gazpacho**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Taco-Teig:**

200 g Weizenmehl  
 30 g Maismehl

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Weizenmehl und Maismehl mit ca. 100 ml Wasser mischen und zu einem glatten Teig kneten. Ruhen lassen. Anschließend den Teig in golfballgroße Kugeln formen und diese auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche zu runden, dünnen Fladen ausrollen. Die Tacos einzeln in eine trockene Pfanne legen und 2-3 Minuten von jeder Seite backen.

**Für die Füllung:**

2 Süßkartoffeln  
 200 g schwarze Bohnen  
 1 Avocado  
 2 Knoblauchzehen  
 Erdnussöl, zum Braten  
 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
 1 TL Cayennepfeffer  
 Erdnussöl, zum Braten  
 Olivenöl, zum Beträufeln  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Süßkartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen garen.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer zugeben. Andünsten und nach 1 Minute die Bohnen dazugeben und schwenken.

Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels herauslösen. Klein schneiden.

**Für die Tomaten-Salsa:**

200 g Ochsenherzentomaten  
 2 Knoblauchzehen  
 1 rote Chilischote  
 1 Limette  
 1 Bund Koriander  
 2-3 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten waschen und trockentupfen. Klein schneiden. Knoblauch abziehen. Chili abbrausen, trockenwedeln, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Koriander abbrausen und trockenwedeln. Limette halbieren und den Saft auspressen.

Tomaten mit Knoblauch, Chili, Koriander, Limettensaft, Olivenöl, Salz, und Pfeffer in einem Multizerkleinerer zerkleinern.

**Für die Joghurt-Avocado-Salsa:**

1 Avocado  
 1 Limette  
 200 g griechischer Joghurt  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels herauslösen und hacken. Limette halbieren und den Saft auspressen. Avocado, Joghurt, Limettensaft, Salz und Pfeffer vermengen.

**Für die Fertigstellung:**

3 Radieschen

1 rote Zwiebel

1 Limette

2 Zweige Koriander

Je zwei Tortillas auf einen Teller legen und mit Süßkartoffeln, Bohnen und einem kleinen Stück Avocado füllen. Tomaten- und Avocado-Salsa draufgeben.

Radieschen putzen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Tacos mit Radieschenscheiben, Koriander und Zwiebeln garnieren.

Limette halbieren und Tacos vor dem Servieren mit Limettensaft beträufeln.

**Für die Erdbeer-Gazpacho:**

400 g Erdbeeren

1 rote Spitz-Paprika

1 Gurke

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

150 ml ungewürzter Tomatensaft

2 EL dunkler Balsamicoessig

½ Bund Minze

½ Bund Koriander

3-4 Zweige Estragon

5 Halme Schnittlauch

2 EL Olivenöl

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Erdbeeren putzen und grob hacken. Paprika abbrausen, trockentupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, ebenfalls grob hacken. Gurke halbieren und Kerngehäuse entfernen, klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken. Estragon, Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken. Erdbeeren, Paprika, Gurke, Zwiebel, Knoblauch, Estragon, Minze, Koriander und Olivenöl in eine Schale geben und mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen.

Beiseitestellen und ziehen lassen. Nach 30 Minuten die Masse in einen Mixer geben und fein pürieren. Mit Tomatensaft abschmecken. Alles durch ein feines Sieb passieren und die Gazpacho mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Gazpacho mit Schnittlauch garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.