

Bohnen-Mais-Tacos

Zutaten:

- 4 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Öl
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose Maiskörner
- 1 EL Tomatenmark
- 5 EL Tomatenketchup
- Salz, Pfeffer
- Chilipulver
- 50 g Salat
- 8 Tacos



Zubereitung

Tomaten kreuzweise einritzen, 1 Minute mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und häuten. Tomaten in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch pellen und würfeln. Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Tomaten zufügen und 1-2 Minuten schmoren. Bohnen und Mais abtropfen lassen. Zu den Tomaten geben und verrühren. Tomatenmark und -ketchup einrühren und 2-3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken. Salat waschen und putzen. Die Tacos mit der Bohnen-Mais-Mischung und dem Salat füllen.



Teige

