Vegetarische Frühstücks-Burrito-Bowl mit Walnuss-Taco-Fleisch

Zubereitungszeit:
15 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	345 kcal	Fett:	29 g
Eiweiß:	11 g	Davon gesättige Fettsäuren:	3 g
Kohlenhydrate:	15 g	ungesättige Fettsäuren:	26 g

Zutaten für 4 Portionen :

Walnuss "Fleisch"
- 160 g kalifornische Walnüsse
- 1 Dose Linsen
- 1 Dose Pilze
- 2 EL gehackter Knoblauch
- 60 ml Wasser
- 1/2 TL Tomatenmark

Taco Gewürz
- 1 EL Chili
- 1 TL Oregano
- 1 TL Kümmel
- 1 EL Zwiebelgranulat
- 1/4 EL Pfeffer
- Salz

Zubereitung:

Für das Walnuss- „Fleisch“:

1. Die Walnüsse 20 Minuten lang in lauwarmem Wasser einweichen. Abtropfen lassen und beiseitestellen.
2. Eine große Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen und die Walnüsse hineingeben. Unter häufigem Umrühren ca. 2 Minuten rösten, bis die Walnüsse leicht gebräunt sind und duften, dabei darauf achten, dass sie nicht anbrennen. Die Walnüsse in eine kleine Schüssel geben und beiseitestellen.
3. Besprühen Sie Ihre Pfanne mit Öl und Knoblauch. 30 Sekunden kochen lassen, dann Linsen, Pilze, Walnussmischung, Tomatenmark, Wasser und Gewürze hinzufügen. Weitere 2 bis 3 Minuten kochen und dabei die Linsen mit dem Löffelrücken vorsichtig zerdrücken.

Für die Bowl:

4. Geben Sie Ihren Lieblingssalat in eine Schüssel und belegen Sie ihn mit Walnussfleisch, gerösteten Süßkartoffeln, Tomatenscheiben, frischer Avocado, Hüttenkäse (für ein veganes Rezept können Sie auch einfachen veganen griechischen Joghurt verwenden) und beträufeln Sie ihn mit Ihrem Lieblingsdressing oder Salsa!