Tex Mex Tacos mit Walnusshack

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	459 kcal		
Eiweiß:	9,6 g	Fett:	38 %
Kohlenhydrate:	18,5 g		

Zubereitungszeit:
Nährwerte je Taco

Zubereitung:

1. Die Avocados in eine Schüssel geben und pürieren oder mit einer Gabel zerdrücken. Die gewürfelte Tomate dazugeben, den Knoblauch in die Schüssel pressen, mit den Gewürzen abschmecken und 2 EL Joghurt sowie den Saft einer halben Zitrone unterrühren.
2. Die vier Tomaten und die Zwiebel würfeln und in eine zweite Schüssel geben. Petersilie fein hacken und dazugeben. Gewürze und Olivenöl hinzufügen. Gut mischen und durchziehen lassen.
3. Den Joghurt mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
4. Für das Walnusshack werden Walnüsse, geviertelte Champignons, Tomatenmark, Ahornsirup und die Gewürze in eine Schüssel gegeben und (mit Mixer oder Zauberstab) miteinander vermischt. Achte darauf, nicht zu viel zu verrühren, damit das Walnusshackfleisch eine körnige Struktur behält.
5. Die Masse wird nun in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ohne zusätzliches Öl ca. 5 Minuten angebraten.
6. Jetzt die Tacoschalen befüllen oder, noch besser: alle Zutaten auf den Tisch stellen und jeder füllt sich seine Tacos so, wie er sie am liebsten mag

Ein Rezept von @einfach.mal.kochen

Zutaten für 8 Portionen :

Für die Guacamole:
- 2 mittelgroße Avocados
- 1 gewürfelte Tomate
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- evtl.Chiliflocken
- 1/2 Zitrone
- 2 EL Joghurt

Für die Tomatenfüllung:
- 4 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Handvoll Petersilie
- Salz & Pfeffer
- 1 EL Olivenöl

Für den Joghurtdip:
- 200 g Joghurt
- Pfeffer

Walnusshack:
- 350 g Walnüsse
- 1/2 EL Oregano
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 3 große Champignons
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Ahornsirup
- optional: Salz und Pfeffer

Beilage: Taco-Schalen