Email: info@govindanatur.de Tel: 06321 49930-0 Web: www.govinda-natur.de



Jackfrucht-Tacos

Kochzeit: 40 min

Gesamtzeit: 40 min

Portionen: 2

Zutaten für die Tacos

100 g Leinmehl

1 Teelöffel Curry-Pulver

100 ml Wasser

Zutaten für die Füllung

200 g Jackfrucht gewürfelt

Etwas vegane BBQ-Sauce

1 Stück(e) Avocado

Etwas Salat

Etwas Mais

Zubereitung

1.

Gieße das Leinmehl und das Curry-Pulver mit 100 ml heißem

Wasser auf und knete den Teig mit einem Holzlöffel zu einem

Klumpen.

2.

Rolle den abgekühlten Teig zwischen zwei Backpapierfolien flach aus und schneide mithilfe eines umgekehrten Tellers eine Kreisform aus. Rolle danach den restlichen Teig wieder aus und wiederhole diesen Schritt so oft bis der Teig leer ist.

3.

Erhitze eine Pfanne auf mittlerer Stufe und backe die ausgeschnittenen Fladen auf jeder Seite etwa 1 Minute.

4.

Erhitze die Jackfrucht-Würfel in einer Pfanne, glasiere sie mit der Barbecue-Sauce und gib den Mais dazu.

5.

Fülle die Tacos mit Jackfrucht, Salat und Avocado und beträufle die Tacos mit mehr BBQ-Sauce.

Guten Appetit!