



**Rezept**

## Kürbis-Tacos

Eine unerwartete aber wunderbare Kombination

**35 Min**

Aktive Zeit



**65 Min**

Gesamtzeit



## Zutatenliste für 4 Personen

---

### KÜRBIS

500 g Kürbis, in ca. 2 cm grossen Würfeln **Saison**

2 EL Rapsöl

1 TL geräucherter Chili oder geräucherter Paprika

Salz, Pfeffer

### BOHNEN-PASTE

1 Zwiebel, fein gehackt **Saison**

1/2 Knoblauchzehe, gehackt **Saison**

1 Dose Red Kidney Bohnen, ca. 290 g, kalt ab gespült, abgetropft

1 Grüner Chili, z.B. Jalapeño, in feinen Ringen

1/2 TL Salz

1 TL Zucker

150 g Crème fraîche

2 Bio-Zitronen, in Schnitzen

1 Bund Koriander, grob zerzupft

ca. 12 Frische Tacos oder Fajitas

## Und so wird's gemacht

### 1 von 3

#### KÜRBIS

Kürbis auf das vorbereitete Blech legen, mit Öl, Chili und Salz mischen, 3–5 Minuten marinieren.

---

### 2 von 3

#### BACKEN

In der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 30 Minuten backen. Abkühlen lassen.

### **BOHNEN-PASTE**

Bohnen mit allen Zutaten bis und mit Zucker in eine Pfanne geben, 10–15 Minuten köcheln lassen. Bohnen pürieren, abkühlen lassen. Kürbis, Bohnenpaste, Crème fraîche, Zitronen und Koriander in separaten Schüsseln anrichten und zu den Tacos servieren.