

Mexikanischer Heuhaufen



Zutaten

Für 4 Personen

2 Zwiebeln
1 EL Mehl (550)
1 EL Paprikapulver
500 ml Wasser
1-2 EL Suppenwürze
4 Dosen Kidneybohnen

500 g Tomaten
1 Eisbergsalat
1 Gurke

1 Pk. Soja-Cuisine
½ Zitrone (Saft)
1 Knoblauchzehe
1 PK Salatfix
Kräuter

2-3 Tüten Maischips (Tortillas)

Zubereitung

Bohnensoße:

Zwiebeln mit etwas Öl im Topf anschwitzen, danach Paprikapulver dazugeben und mit heißem Wasser ablöschen. Mit der Suppenwürze abschmecken. Bohnen abtropfen, abspülen und dazugeben. Kurz aufkochen und warmhalten.

Frisches:

Tomaten, Salat und Gurke kleinschneiden und jeweils in Schüsseln servieren. (Alternativ sind hier alle frischen Gemüse und Sprossen möglich.)

Salatsoße:

Soja-Cuisine mit Zitronensaft, dem gepressten Knoblauch und Salatfix anrühren. Wenn vorhanden mit frischen gehackten Kräutern verfeinern.

Bohnensoße, die frischen Zutaten, die Salatsoße und die Chips am Tisch servieren.

Bei diesem Essen mischt und schichtet sich jeder seine Portion nach eigenem Geschmack. Eine klassische Schichtung ist: Chips – Bohnensoße – Frisches – Salatsoße (Als Topping ist auch veganer Käse möglich).