

SMASHBURGER TACOS AUF PFLANZLICHER BASIS

Vorbereitungszeit: 15 Minuten | Gesamtzeit: 1 Stunde | Portionen: 10

Zutaten:

- 1 Tasse (230 g) fettarme Mayonnaise (pflanzlich für vegane Option)
- ¼ Tasse (60 g) Ketchup
- ¼ Tasse (60 g) Relish
- 1 Pfund (500 g) Walnüsse, fein gehackt
- 1 Pfund (500 g) Champignons, geröstet und gehackt
- 1 Pfund (500 g) ganze rote Linsen, gekocht und püriert
- 2 Esslöffel (30 g) Rapsöl
- 10 Mehl tortillas, 15 cm Durchmesser (ca. 500 g)
- 2 ½ Tassen (310 g) Monterey Jack Käse, gerieben (pflanzlich für vegane Option)
- 2 ½ Tassen (450 g) gelbe Zwiebel, klein gewürfelt
- 5 Tassen (350 g) Eisbergsalat, in Streifen geschnitten

Zubereitung:

1. In einer kleinen Rührschüssel Mayonnaise, Ketchup und Relish zu einer Triosauce verrühren. Beiseite stellen.
2. In einer größeren Rührschüssel Linsen, Pilze und Walnüsse vermischen. Gut durchkneten, um eine gleichmäßige Emulgierung zu erzielen, und in 10 gleich große, runde Pastetchen teilen.
3. Eine flache Platte auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Oberfläche leicht einölen. Jede Portion der Linsenmischung auf die Platte legen und 3-4 Minuten garen.
4. Legen Sie eine Tortilla auf jede Portion und drücken Sie sie fest, bis die Mischung die gleiche Größe wie die Tortilla hat. Braten, bis die Linsenmischung goldbraun gegart ist.
5. Jede Portion umdrehen und mit Käse und Salat belegen.
6. Mit der Soße beträufeln und in der Mitte falten, so dass ein gefalteter Taco entsteht.
7. Sofort servieren.