20 Minuten

Einfach

CHEESY TACO SHELLS MIT VEGGIE-FÜLLUNG

Tacos easy-cheesy selber machen und das am besten mit einer leckeren vegetarischen Füllung. Wie einfach das geht, zeigen wir dir in unserem Rezept.

So wirds gemacht:

SCHRITT 1

Für unser Taco-Rezept den Backofen auf 215 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Drei ca. 15 cm große Käsekreise mit etwas Abstand auf dem Blech verteilen.

SCHRITT 2

Für jeden Taco einen dicken Holzlöffel über zwei Gläser legen. Den Käse im Ofen (Mitte) ca. 8 Min. backen, bis die Ränder gebräunt sind. Die Käsekreise aus dem Ofen nehmen und ca. 1 Min. abkühlen lassen. Anschließend mit einem Pfannenwender vom Backblech nehmen und über die Löffelstiele hängen.

SCHRITT 3

Die Taco Shells vollständig abkühlen lassen. Für die Taco-Füllung das Gemüse waschen, trocknen und klein schneiden. Die Zwiebel schälen und in Ringe teilen. Die Bohnen abspülen und die Kräuter fein hacken. Die vegetarischen Taco Shells mit Gemüse, Bohnen, Kräutern und Körnigem Frischkäse füllen und servieren.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Energie: 186/773

Fett: 12 g

Kohlenhydrate: 4 g

Eiweiß: 13 g

Zutaten

3 Portionen

150 g MILRAM PizzaLiebe

1 mittelgroße Karotte

100 g Rotkohl

1 Handvoll Cherry-Tomaten

1 rote Zwiebel

3 EL schwarze Bohnen

4 Stängel Petersilie

3 EL MILRAM Körniger Frischkäse