



## Taco Chili Bowl

mit Grünkohl und Kaki



20-30Min.



2 Personen

Tacos mit Grünkohl dazu? Aber klar! Unsere Köchin Hannah hat diese ganz besondere Chili-Kombo noch mit der Winterfurcht Kaki ergänzt und schon kommt es sowohl auf dem Teller als auch im Mund zu einer Geschmacks- und Farbexplosion!

## Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Joghurt <sup>7</sup>
- 30g frischer Koriander
- 2g Chiliflocken ohne Kerne
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 grüne Jalapeno Chili
- 1 Kaki
- 1 Päckchen passierte Tomaten
- 2 Weizen Tortillas <sup>1</sup>
- 1 Packung Grünkohl
- 10g Mole Gewürz <sup>11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- 2 kleine ofenfeste Schalen
- Backofen mit Umluftfunktion
- Küchenreibe
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 670.0kcal, Fett 24.5g, Eiweiß 24.8g, Kohlenhydrate 78.3g



### 1. Gemüse schneiden

**Grünkohl** ggf. vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. **Chili** fein hacken, wer es weniger scharf mag, verwendet weniger und entfernt die Kerne. **Korianderblätter** abzupfen, Stiele fein hacken, Blätter in feine Streifen schneiden. **Bohnen** in einem Sieb abspülen und abtropfen. Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.



### 4. Dip zubereiten

**Limettenschale** abreiben und Saft auspressen. In einer Schüssel den **Joghurt**, 2-3EL **Limettensaft**, **Korianderblätter** mischen und nach Geschmack mit den **Chiliflocken** und Salz abschmecken.



### 2. Grünkohl dünsten

In einer großen Pfanne 1-2EL Olivenöl mittelhoch erhitzen, den **Grünkohl** darin mit 3-4EL Wasser, den **Korianderstielen**, gehackten **Chili** und **Molegewürz** ca. 2Min. braten, dann nochmals mit etwas Wasser besprenkeln und zugedeckt ca. 5-6Min. dünsten, bis der **Grünkohl** leicht eingefallen ist.



### 5. Chilli kochen

Nun die **passierten Tomaten**, 100ml Wasser, den **Limettenabrieb** sowie die **Bohnen** zu dem **Grünkohl** geben und ca. 3-5Min. einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 3. Tacos backen

Inzwischen eine Seite der **Tortillas** mit 1TL Olivenöl bestreichen, und mit der Öl-Seite nach oben in 2 ofenfeste Schalen legen. Im Ofen ca. 8-10Min. goldbraun und knusprig backen.



### 6. Kaki schneiden

**Kaki** vom Strunk befreien und in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Taco-Schalen** mit **Chili-Grünkohl**, **Dip** und **Kaki** befüllen und servieren.