

Abendessen

Chicorée-Tacos mit Aubergine und Schafskäse



VEGETARISCH

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 528 kcal

Kohlenhydrate: 26 g

Proteine: 38 g

Fette: 27 g

Für 1 Portion:

- 1/2 Aubergine
- 5 ml Rapsöl
- 2 mittelgroße Tomaten (ca. 240 g)
- 50 g Räuchertofu
- 1 Kolben Chicorée (ca. 50 g)
- 1 Frühlingszwiebel
- 100 g Schafskäse, fettarm
- 15 ml Balsamico Essig
- Salz, schwarzer Pfeffer



CA. 15 MINUTEN

Zubereitung

1. Aubergine und Tomaten waschen. Räuchertofu ggfs. mit einem Küchentuch trocken pressen und dann in Würfel schneiden. Hälfte der Aubergine und Tomaten in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Auberginen- und Tofuwürfel 3 Minuten bei mittlerer Hitze braten und mit Pfeffer und Salz würzen.
2. Chicorée halbieren, den Strunk sparsam abschneiden und entfernen. Die Blätter abtrennen. Anschließend die Blätter unter lauwarmen Wasser waschen, trocknen und auf einem Teller anrichten. Die Frühlingszwiebel in dünne Röllchen schneiden, Schafskäse grob würfeln und zusammen mit den Tomatenwürfeln in einer Schüssel mit dem Balsamico Essig vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Tomaten-Feta-Salat, die Aubergine und den Räuchertofu nun auf die Salatblättern geben.

Hinweis: Chicorée ist dank einer hohen Anzahl von Nährstoffen super gesund und auch vielseitig einsetzbar! Auf nur 16 kcal pro 100 g liefert dir das Gemüse Inhaltsstoffe wie Vitamin A, B und C sowie Kalium, Magnesium und Kalzium. Der zarte Blattsalat ist zwar ein typisches Wintergemüse, wird aber ganzjährig gezüchtet. Es ist verwandt mit Radicchio und ist im Geschmack nussig-bitter.

Tipp: Du kannst den Chicorée auch wunderbar mit Chinakohl, Radicchio oder Römersalat ersetzen.

* Bei einer Laktoseintoleranz sollten herkömmliche Milchprodukte mit laktosefreien Milchprodukten ersetzt werden.