🌱(Ele)Plant Based Grillchampion 2025

Rezept: Pulled Mushroom Tacos & Elote

<u>Zutaten für 4 Personen</u>
Zutaten: Pulled Austernpilze

- 500g Austernpilze (mit der Gabel zerrupfen)
- 2 EL Hot Sauce
- 1 Bund Koriander (gehackt)
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 Knoblauchzehen (gehackt)
- 2 EL Öl (optional mit etwas Zitronensaft)
- 1 TL Oregano (getrocknet)
- Kein Salz in der Marinade!

Zutaten: Pico de Gallo

- 4 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- ½ Bund Koriander
- Saft von 1 Limette
- 1 -2 Jalapeño

Zutaten: Crema

- 200g Vegane Sour Cream
- ½ Bund Koriander
- 1 reife Avocado
- Saft von 1 Limette

Zutaten: Tortillas (ca. 10 Stück)

- 260 g Mehl
- 1 TL Salz
- 160 ml sehr warmes Wasser
- 5 EL Eleplant

Zutaten: Elote

- Vegane Sour Cream
- Vegane Butter
- Limette
- Cashew (gemahlen, 'Käseersatz')
- Hefeflocken
- Salz
- Gegrillte Maiskolben

Zubereitung

Zubereitung: Pulled Austernpilze

1. Alles (außer Salz) marinieren.
2. Grillen oder braten.
3. Erst danach salzen.

Zubereitung: Pico de Gallo

1. Alles fein würfeln.
2. Mit Limettensaft, Salz & Pfeffer abschmecken.

Zubereitung: Crema

1. Alle Zutaten glatt pürieren.

Zubereitung: Tortillas

1. Butter und Mehl verkneten.
2. Wasser nach und nach dazugeben bis der Teig zusammenhält.
3. 10 Minuten ruhen lassen.
4. In 10 Portionen teilen, ausrollen & auf Grill/ Pfanne backen.

Zubereitung: Elote

1. Maiskolben grillen, bis sie Röstaromen haben.
2. Sour Cream, Butter & Limettensaft vermischen.
3. Maiskolben mit der Mischung bestreichen.
4. In Cashew-Hefe-Salz-Mischung wälzen.

@Rezept by Camilla Hannemann