

# Taco mit Blumenkohl, Paprika Chili-Soße, Ananas-Topping

**Für zwei Personen**

**Für den Tacoteig:**

250 g Maismehl                      Weizenmehl                      Salz

**Für die Paprika-Chilisauce:**

$\frac{1}{2}$  rote Paprikaschote              8 Cherrytomaten              2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen              1 getrocknete Chili              2 Orangen  
 $\frac{1}{2}$  EL Tomatenmark              100 ml Cola              1 EL Apfelessig  
brauner Zucker              Chiliflocken              Olivenöl  
Salz              Pfeffer

**Für den Blumenkohl:**

400 g Blumenkohl              Salz              Pfeffer

**Für das Ananas-Topping:**

$\frac{1}{2}$  Ananas              1 Zwiebel

**Für die Fertigstellung:**

2 Cherrytomaten               $\frac{1}{2}$  Zwiebel              200 g Cheddar  
3-4 Zweige Koriander              Sonnenblumenöl

**Für den Tacoteig:** Das Maismehl mit 350 ml Wasser und 1-2 Prisen Salz mischen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem weichen Teig kneten. Kleine, runde Kugeln formen und anschließend in die Tacopresse geben, um 1 cm dicke Tortillas zu pressen. Die Tacos bei geringer Hitze ca. 15 Sekunden von jeder Seite in einer heißen Pfanne ausbacken.

**Für die Paprika-Chilisauce:** Zwiebeln und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Paprika waschen, halbieren und entkernen. Cherrytomaten waschen und halbieren. Chilischote dritteln. Orangen halbieren und den Saft auspressen.

Paprika in Öl scharf anbraten, Zwiebeln hinzugeben und dann die Chilischote, Knoblauch und Cherrytomaten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomatenmark unterrühren und anschließend mit Cola, Orangensaft und Apfelessig ablöschen. Je nach Geschmack mit braunem Zucker, Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce etwas einkochen lassen, anschließend in den Mixer geben und pürieren.

Sauce zurück in die Pfanne geben.

**Für den Blumenkohl:** Blumenkohl putzen und in kleine Stücke schneiden. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und den Blumenkohl darin kurz blanchieren. Blumenkohl zerbröseln und in die Sauce geben. Alles aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Ananas-Topping:** Ananas schälen, Zwiebel abziehen, beides in kleine Würfel schneiden und vermengen.

**Für die Fertigstellung:** Koriander abbrausen, trockenwedeln und abzupfen. Einen Taco mit der Blumenkohl-Chilisauce füllen und das Ananas-Topping obendrauf geben. Mit Koriander garnieren.

Den zweiten Taco in eine Pfanne mit Öl zum Frittieren legen, dann mit der Blumenkohl-Chilisauce füllen. Cheddar reiben, auf die Füllung geben und den Taco schließen. Von beiden Seiten gut knusprig und goldbraun frittieren. Tomaten waschen und klein schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Frittierten Taco mit Tomaten und Zwiebel garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Niels Tobaben am 17. November 2021