



# Knusprig trifft knackig: Taco-Sommersalat mit Grünkernchili & veganer Käsesoße

🕒 Preparation time: 40 minutes

👤 Portions: 4

👨‍🍳 Cooking time: 0 minutes

**Total time: 40 minutes**

---

## Zutaten für 4 Personen

### Für den Salat

- 1 Kopf Eisbergsalat (ca. 400 g klein geschnittener Salat)
- Eine halbe Salatgurke (ca. 180 g mit Kerngehäuse gewogen)
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Dose Kidneybohnen oder schwarze Bohnen aus der Dose
- 1 Avocado
- 3 Hände voll vegane Mais-Chips/Taco-Chips
- 3 EL Apfelessig oder Kräuternessig (oder: 3 EL Zitronensaft)
- 3 EL Olivenöl
- Etwas Salz

### Für das Grünkernchili

- 1 große (rote) Zwiebel (ca. 90 g)
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 130 g geschroteter(!) Grünkern
- 2 EL Pflanzenöl zum Anbraten
- 350 ml Gemüsebrühe (man kann einfach eine Instant-Brühe anrühren)
- 4 Tomaten (ca. 350 g)
- 4 EL Tomatenmark
- 1 kl. EL süßes Paprikapulver
- 1 TL Agavendicksaft (oder ein anderes, alternatives Süßungsmittel)
- 1 halber oder kleiner TL Kreuzkümmel
- Wer hat/optional toll: 1/4 TL geräuchertes Paprikapulver (Paprika de la Vera)
- 1 EL Kräuter der Provence
- Meersalz
- Cayennepfeffer und/oder grob gemahlene Chiliflocken
- Optional: eine halbe scharfe Chilischote oder eine mittelscharfe Jalapeno

### Für die vegane "Käse"soße

- 250 g (mehlig kochende) Kartoffeln
- 1 Zwiebel (ca. 60 g)
- 1 Karotte
- 3 EL Hefeflocken
- 1 TL scharfer Senf
- Meersalz
- Grober schwarzer Pfeffer

**Tipp:** Übrig gebliebene Käsesoße zum Dippen von Tacos oder auch Karotten oder gebackenen Kartoffelspalten verwenden. Die Soße hält mehrere Tage im Kühlschrank und ist als Dip ein cremiger Genuss!

## Zubereitung (ca. 40 Minuten)

1. Den Strunk des Eisbergsalats entfernen, Eisbergsalat mit kaltem Wasser gut waschen. Die Salatblätter klein schneiden und in eine Schale geben.
2. Salatgurken-Stück waschen, halbieren, die Kerne zum Großteil rausschneiden und die Gurke klein würfeln. Staudensellerie waschen, Enden kappen, längs halbieren und würfeln. Kidneybohnen aus der Dose in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Eine kleine Portion Avocado-Würfel zum späteren Garnieren zur Seite stellen. Gewürfelte Salatgurke, Selleriestücke, Kidneybohnen und Avocadostücke mit dem klein geschnittenen Eisbergsalat vermischen.
3. Salatschale mit einem feuchten Tuch abdecken und/oder zwischenzeitlich in den Kühlschrank geben.
4. Kartoffeln waschen und schälen. Geschälte Kartoffeln grob zerkleinern. Karotte waschen, Ende kappen und würfeln. Zwiebel schälen und vierteln. Einen Topf mit ca. einem Liter leicht gesalzenem Wasser erhitzen. Kartoffel- und Karottenstücke in das kochende Wasser geben und etwa fünf Minuten köcheln lassen. Dann die Zwiebelviertel hinzu geben. Zutaten so lange kochen, bis die Kartoffeln und Karottenstücke ganz weich gekocht sind (insgesamt ca. 20 Minuten).
5. Das Kochwasser nicht wegschütten. Die gar gekochten Kartoffel- Karotten und Zwiebelstücke mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und in einen Mixer geben. Hefeflocken, Senf, Salz und Pfeffer sowie 80-100 ml des Kochwassers hinzu geben und pürieren. Vegane Käsesoße anschließend beliebig mit Kochwasser weiter strecken, bis sie die gewünschte Konsistenz hat.
6. Nun kann das Grünkernchili gekocht werden. Eine große Zwiebel sowie eine Knoblauchzehe schälen und fein aufschneiden. Grünkernschrot in ein ganz feines Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich spülen. Tomaten waschen, achteln, das Kerngehäuse heraus schneiden und würfeln. 350 ml Gemüsebrühe bereit stellen.
7. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch- und Zwiebelwürfel kurz im heißen Fett anschwitzen. Dann den gewaschenen Grünkernschrot dazu geben, umrühren und zwei Minuten anbraten. Grünkern mit 350 ml Gemüsebrühe aufgießen, umrühren und ca. 4-5 Minuten köcheln lassen, bis er gar und nur noch ein klein bisschen bissfest ist. Dabei immer gut rühren, denn Grünkern hängt gerne am Pfannenboden an. Dann Tomatenmark unterrühren und die gewürfelten Tomaten dazu geben. Die Zutaten nochmals etwas einkochen lassen. Grünkernchili mit Agavendicksaft, süßem Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Cayennefeffer bzw. Chiliflocken würzen. Nochmals mit 100 ml Wasser aufgießen und unter Rühren einköcheln lassen. Chili mit Salz abschmecken. Wer es besonders scharf mag, gibt noch ein paar frische Chiliröllchen dazu.
8. Den gemischten Salat mit Apfelessig und Olivenöl mischen und leicht salzen. Das Grünkernchili mittig auf den Salat geben.
9. Die Tacobchips in der Hand zerbröseln und über den Salat verteilen. Taco-Sommersalat mit Käsesoße begießen, mit Avocadostückchen und Chili/Jalapenos garnieren und frisch genießen.