

Haystacks



PORTIONEN

4



DAUER

45 Min.



SCHWIERIGKEIT

Leicht

ZUTATEN

Bohnensoße

1	Zwiebel
5 Zehen	Knoblauch
1 TL	Olivenöl
50 ml	Wasser
2	Paprika
500 ml	Wasser
500 g	Kidneybohnen
120 g	Tomatenmark
4 EL	Gemüsebrühpulver
2 TL	gemahlener Koriander
1 EL	Oregano
2 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Paprikapulver
1 TL	Vollrohrzucker

Haystacks

Tortilla-Chips, Tomaten, Gurke
Paprika, Salat, Mais, Avocado, Oliven

Pico de Gallo

6	Tomaten
1	rote Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
1 Bund	frischer Koriander
1 TL	Olivenöl
1/8 TL	Cayennepfeffer
1/2-1 TL	Salz
1-2	Zitronen

Mayonnaise

60 g	Cashewnüsse
80 g	weich gekochter Reis
1 TL	Quarkgewürz
1 EL	Vollrohrzucker
1 TL	Salz
1 Zehe	Knoblauch
4 EL	Zitronensaft
100 ml	Wasser
4 EL	Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Für die Bohnensoße gehackte Zwiebel und gepressten Knoblauch mit etwas Olivenöl und Wasser andünsten.
2. In Würfel geschnittene Paprika, Bohnen und alle weiteren Zutaten hinzufügen, aufkochen und 20 bis 30 Minuten köcheln lassen. Anschließend bis zur gewünschten Konsistenz pürieren.
3. Für den Pico de Gallo die Tomaten, Zwiebel und den Koriander klein schneiden, den Knoblauch pressen und mit dem Zitronensaft und den weiteren Zutaten vermischen.
4. Für die Mayonnaise die Cashewnüsse zuerst trocken pulvrig mahlen. Anschließend mit allen weiteren Zutaten, außer dem Olivenöl, cremig mixen. Nun bei laufendem Mixer das Olivenöl langsam hinzugeben.
5. Haystacks auf dem Teller anrichten. Mit Chips beginnen, die Bohnensoße darüber gießen, anschließend Pico de Gallo und Gemüse nach Belieben aufschichten. Mit Mayonnaise abschließen.

