



Steak-Tacos mit geröstetem Gemüse

und selbst gemachter Salsa Lizano



ca. 40min



2 Personen

Steak-Tacos gehören in die Königsklasse des mexikanischen Streetfoods. Der Duft des gegrillten Fleisches ist schon von Weitem zu erschnuppern und lockt massenhaft hungrige Einheimische an die Stände. Heute servierst du das Steak in einer samtig pürierten Sauce aus gerösteter Karotte, Zwiebel und Jalapeño, die in Südamerika unter dem Namen Salsa Lizano bekannt und aus den Supermarktregalen kaum wegzudenken ist. Ein Hochgenuss!

- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 2 Rinderhüftsteaks
- 8 Minitortillas mit Mais ¹

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher

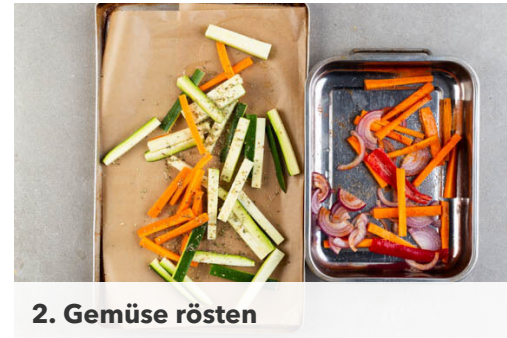
Allergene
Gluten (1). Kann Spuren von anderen
Allergenen enthalten.

Energie 814kcal, Fett 31.8g,
Kohlenhydrate 88.0g, Eiweiß 42.9g



1. Gemüse schneiden

Eine große Pfanne ohne Öl mittelhoch bis stark erhitzen, dann das **Fleisch** mit 1EL Olivenöl in die Pfanne geben und bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



2. Gemüse rösten

A top-down view of three round, golden-brown corn tortillas cooking in a black skillet. The tortillas are slightly overlapping and show some browning. The skillet has a silver handle on the left and a black handle on the right. The background is a light gray surface.

Die Fleischpfanne auswaschen und **3-4 Tortillas** darin bei mittlerer bis starker Hitze ohne Öl für 15-20Sek. erhitzen. Abgedeckt beiseitestellen und den Vorgang mit den **übrigen Tortillas** wiederholen.



Das **Gemüse aus der Auflaufform** in einem hohen Gefäß mit 1EL Essig, 1EL (braunem) Zucker und 50–60ml Wasser mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz abschmecken. Das **Fleisch** gegen die Faser in Tranchen schneiden, die **Tranchen** ggf. halbieren. Die **Tortillas** mit der **Salsa**, dem **gerösteten Gemüse**, dem **Fleisch** und den **eingelegten Zwiebeln** belegen und servieren.