



## Steak-Tacos mit geröstetem Gemüse

und selbst gemachter Salsa Lizano



40-50min



3-4 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!

## Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- 1 rote Jalapeño-Chilischote
- 2 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Päckchen getrockneter Oregano
- 2 Packungen Flanksteak
- 16 Minitortillas mit Mais <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

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

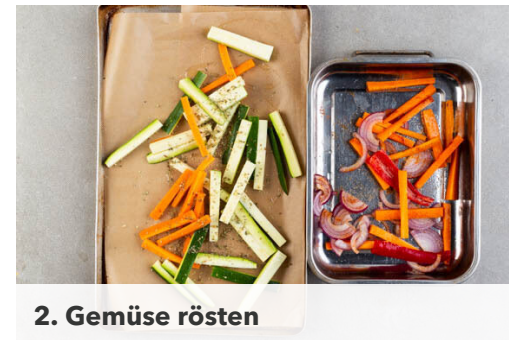
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 801kcal, Fett 35.6g, Kohlenhydrate 87.4g, Eiweiß 34.2g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und mit den **Zucchini** in ca. 1cm breite Stifte schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Chilischote** halbieren. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



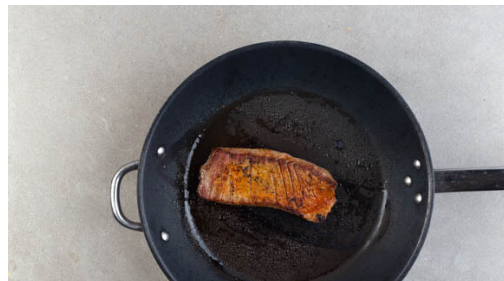
2. Gemüse rösten

Die **½ der Karotten**, die **½ der Zwiebeln** und die **Chilischote** in einer mittleren Auflaufform mit der **½ der Gewürzmischung**, 1 kräftigen Prise Salz und 2EL Olivenöl vermengen. Die **Zucchini** und die **übrigen Karotten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit 2EL Olivenöl, dem **Oregano** und ½TL Salz vermengen. Alles im Ofen ca. 15Min. rösten; das Blech oben einhängen.



3. Zwiebeln einlegen

Die **restlichen Zwiebeln** mit 2EL Essig und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **restlichen Gewürzmischung** sowie 1 kräftigen Prise Salz einreiben.



4. Fleisch braten

Eine große Pfanne ohne Öl mittelhoch bis stark erhitzen, dann das **Fleisch** mit 2EL Olivenöl in die Pfanne geben und von jeder Seite 2-4Min. (abhängig von der Dicke des **Fleisches**) anbraten. Auf mittlere bis niedrige Hitze reduzieren und das **Fleisch** abgedeckt weitere 1-3Min. bis zum gewünschten Bräunungsgrad braten, aus der Pfanne nehmen und abgedeckt ruhen lassen.



5. Tortillas erwärmen

Die Pfanne auswischen 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.



6. Salsa pürieren

Das **Gemüse aus der Auflaufform** in einem hohen Gefäß mit 4TL Essig, 2EL (braunem) Zucker und 100-120ml 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 **eingelekten Zwiebeln** belegen und servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://www.marleyspoon.de) an. [@](#) <#> [#marleyspooning](#)