



## Superfix V: Bio-Steak-Tacos mit Gemüse

und einer Salsa aus gerösteten Tomaten



ca. 20min



2 Personen

Die mexikanische Küche zählt mit zu unseren liebsten, da hier jedes Mal so viele verschiedene Aromen und bunte Farben aufeinandertreffen. Und: Besonders Tacos und Co. lassen sich unkompliziert mit den Händen verspeisen. Heute hüllen sich saftiges Bio-Rindersteak und eine bunte Gemüsepfanne bestehend aus Paprika, Zwiebeln und Mais in unsere zarten, kleinen Tortillas. Und das Beste: Die Tacos stehen im Nu auf deinem Tisch.

## Was du von uns bekommst

- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 grüne Paprika
- 1 Dose Mais
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Packung Bio-Rinderhüftsteak
- 8 Minitortillas mit Mais<sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Mikrowelle
- 2 mittelgroße Pfannen
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

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

### Kochtipps

Wer keine Mikrowelle hat, kann die Tortillas auch in einer Pfanne von jeder Seite 10-15Sek. erwärmen.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 860kcal, Fett 33.0g, Kohlenhydrate 93.3g, Eiweiß 45.9g



### 1. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** vierteln. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in feine Streifen, die **andere Hälfte** in 2 Spalten schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in sehr dünne Streifen schneiden. Den **Mais** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



### 4. Salsa mixen

Die gerösteten **Tomaten** und **Zwiebeln** grob zerschneiden, dann mit der **restlichen Gewürzmischung**, ½TL Salz, 1EL Pflanzenöl und 1EL Essig in einem hohen Gefäß zu einer feinen **Salsa** pürieren. Die **Salsa** mit Salz und Pfeffer abschmecken, sie sollte aber so schon recht intensiv gewürzt sein.



### 2. Gemüse rösten

Die **Tomaten** und die **Zwiebelspalten** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Fett bei starker Hitze 3-4Min. anrösten, bis sie stellenweise schwarz werden; dabei regelmäßig wenden, um sie von allen Seiten zu rösten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.



### 5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer zweiten Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze von jeder Seite ca. 2Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller abgedeckt 2-3Min. ruhen lassen.



### 3. Paprika & Mais braten

Die **Zwiebelstreifen**, die **Paprika**, den **Mais**, die **½ der Gewürzmischung** und 1 Prise Salz in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze unter gelegentlichem Rühren 5-6Min. anbraten.



### 6. Tacos füllen & servieren

Während das **Fleisch** brät, die **Tortillas** aufeinanderstapeln und 25-30Sek. bei 800W in der Mikrowelle erwärmen. Das **Fleisch** in feine Tranchen schneiden. Die **Tortillas** mit dem **Fleisch** und dem **Paprikagemüse** füllen und mit der **Salsa** beträufelt servieren.