



Bio-Steak-Tacos mit eingelegten Zwiebeln

und Röstgemüsesalsa



ca. 40min



4 Portionen

Steak-Tacos gehören in die Königsklasse des mexikanischen Streetfoods. Der Duft des gegrillten Fleisches ist schon von Weitem zu erschnuppeln 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!

- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 4 Bio-Rinderhüftsteaks
- 16 Minitortillas mit Mais ¹

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

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

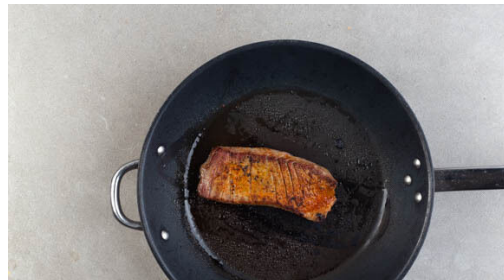
Allergene
Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 806kcal, Fett 31.5g,
Kohlenhydrate 87.5g, Eiweiß 43.0g



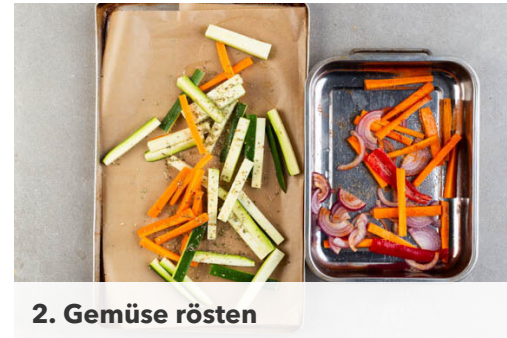
1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und mit der **Zucchini** in ca. 1cm breite Stifte schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Chilischote** halbieren und für weniger Schärfe ggf. entkernen.



4. Fleisch braten

Eine große Pfanne ohne Öl stark erhitzen, dann das **Fleisch** mit 2EL Olivenöl in die Pfanne geben und 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

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.



5. Tortillas erwärmen

Die Pfanne auswaschen und **3-4 Tortillas** darin bei mittlerer bis starker Hitze ohne Öl auf jeder Seite 15-20Sek. erwärmen. Abgedeckt beiseitestellen und den Vorgang mit den **übrigen Tortillas** wiederholen.



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.



6. Salsa pürrieren

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 **eingelegten Zwiebeln** belegen und servieren.