



Superfix V: Bio-Steak-Tacos mit Gemüse

und einer Salsa aus gerösteten Tomaten



ca. 20min



3-4 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

- 4 Tomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 2 grüne Paprika
- 2 Dosen Mais
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 4 Bio-Rinderhüftsteaks
- 16 Minitortillas mit Mais ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Mikrowelle
- 2 große 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 45.8g



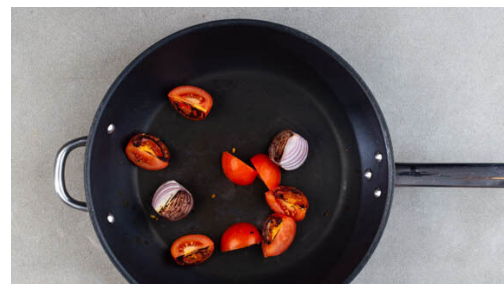
1. Gemüse schneiden

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



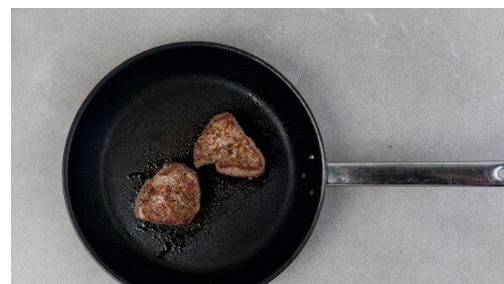
4. Salsa mixen

Die gerösteten **Tomaten** und **Zwiebeln** grob zerschneiden, dann mit der **restlichen Gewürzmischung**, 1TL Salz, 2EL Pflanzenöl und 2EL 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 großen 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 2EL 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 **1/2 der Gewürzmischung** und 1 kräftige Prise Salz in derselben Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze unter gelegentlichem Rühren 5-6Min. anbraten.



6. Tacos füllen & servieren

Während das **Fleisch** brät, jeweils **4 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.