



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!

- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 2 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 2 Packungen Rinderhüftsteak
- 16 Minitortillas mit Mais ¹

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

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

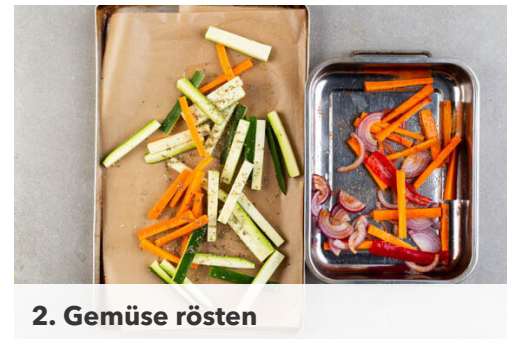
Allergene
Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 766kcal, Fett 30.9g,
Kohlenhydrate 87.0g, Eiweiß 36.1g



1. Gemüse schneiden

Eine große Pfanne ohne Öl mittelhoch bis stark erhitzen, dann das **Fleisch** mit 2EL 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 a black frying pan on a light-colored surface. Three round, golden-brown tortillas are cooking in the pan, arranged in a triangular pattern. The tortillas have a slightly textured surface with some darker spots, indicating they are being cooked. The pan has a silver handle on the left and a black handle on the right.

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.



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.



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.