



## Tacos mit Bio-Rinderhack mexikanische Art

mit Ananas-Gurken-Salsa und Koriander



ca. 20min



2 Portionen

In Mexiko gibt es viele traditionelle Varianten von Tacos. Das Gute daran: Alles kann, nichts muss! Die Tortillas werden hier mit saftigem Bio-Rinderhackfleisch und einer knackig-fruchtigen Ananas-Gurken-Salsa belegt und mit frischem Koriander garniert. Fingerfood auf höchstem Niveau und garantiert ein kunterbunter Genuss für Groß und Klein. Na dann: Wir wünschen ¡buen provecho!



## Was du von uns bekommst

- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 1 Dose Ananas
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 8 Minitortillas mit Mais <sup>1</sup>
- 10g Koriander

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Mikrowelle
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

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

### Kochtipp

Wer keine Mikrowelle hat, kann die Tortillas auch in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite für 15–20Sek. erwärmen.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 792kcal, Fett 32.6g,  
Kohlenhydrate 87.4g, Eiweiß 36.8g



### 1. Gurken vorbereiten

1EL Essig und ½TL Salz verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Die **Gurke** längs vierteln, in kleine Würfel schneiden und mit dem Essig vermengen.



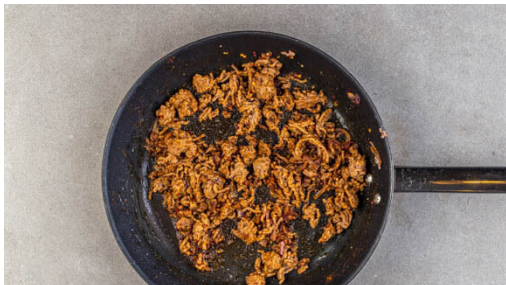
### 2. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



### 3. Salsa zubereiten

Die **½ der Ananas** in einem Sieb abtropfen lassen und grob hacken. Die **Ananas** und die **½ der Zwiebeln** unter die **Gurken** mengen.



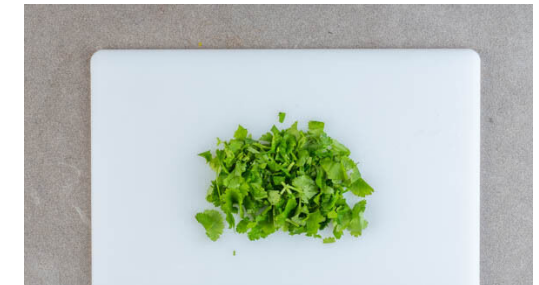
### 4. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** und die **restlichen Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3–5Min. krümelig anbraten. In der letzten Minute die **Gewürzmischung** einrühren und 1Min. mitbraten. Ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 5. Tortillas erwärmen

Jeweils **4 Tortillas** aufeinanderstapeln und bei 800W 35–40Sek. in der Mikrowelle erwärmen. Den Vorgang mit den **übrigen Tortillas** wiederholen.



### 6. Koriander schneiden

Den **Koriander** grob schneiden. Das **Hackfleisch** auf die **Tortillas** geben und mit der **Salsa** und dem **Koriander** garniert servieren.