



Tacos mit Bio-Steak und geröstetem Gemüse

dazu selbst gemachte Salsa Lizano



40-50min



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 dein Bio-Steak in einer 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!

Was du von uns bekommst

- 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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und mit den **Zucchini** in ca. 1cm breite Stifte schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in schmale Scheiben schneiden. Die **Chilischote** längs halbieren und die Kerne entfernen, falls weniger Schärfe gewünscht ist.



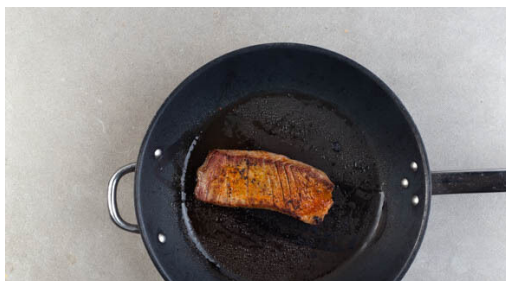
2. Gemüse rösten

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.



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.



4. Fleisch braten

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.



5. Tortillas aufwärmen

Die Fleischpfanne auswischen 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.



6. Salsa pürieren

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 **eingelegeten Zwiebeln** belegen und servieren.