



Tacos mit Bio-Steak und geröstetem Gemüse

dazu selbst gemachte Salsa Lizano



ca. 40min



2 Portionen

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 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

- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 2 Bio-Rinderhüftsteaks
- 8 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.

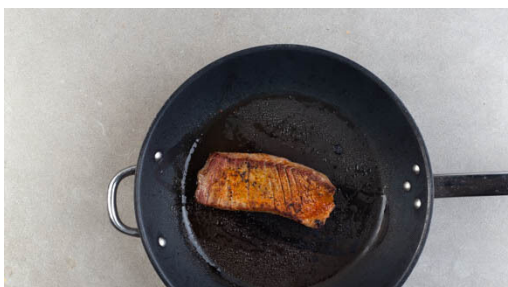
Nährwertangaben pro Portion

Energie 813kcal, Fett 31.6g, Kohlenhydrate 88.9g, Eiweiß 43.3g



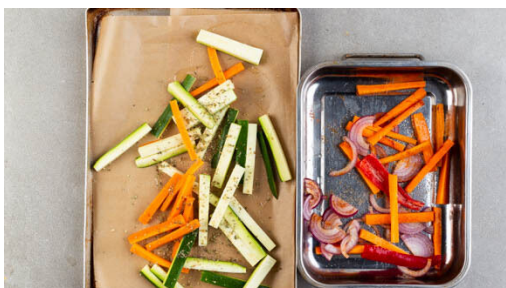
1. Gemüse schneiden

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



4. Fleisch braten

Eine große Pfanne ohne Öl mittelhoch bis stark erhitzen, dann das **Fleisch** mit 1EL 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

Die **½ der Karotten**, die **½ der Zwiebeln** und die **Chilischote** in einer kleinen Auflaufform mit der **½ der Gewürzmischung**, 1 Prise Salz und 1EL Olivenöl vermengen. Die **Zucchini** und die **übrigen Karotten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit 1EL Olivenöl, der **½ des Oregano** und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Alles im Ofen ca. 15Min. rösten; das Blech oben einhängen.



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.



3. Zwiebeln einlegen

Die **restlichen Zwiebeln** mit 1EL Essig und 1 Prise Salz vermengen. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **restlichen Gewürzmischung** sowie 1 Prise Salz einreiben.



6. Salsa pürieren

Das **Gemüse aus der Auflaufform** in einem hohen Gefäß mit 1EL Essig, 1EL (braunem) Zucker und 50-60ml 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.