

Beef Tacos

Zutaten

(für 12-18 Tacos/4-6 Personen, je nach Füllung)

- 1 gelbe Zwiebel (ca. 100 g)
- 400 g Rindsfaschiertes
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL Salz
- 1 leicht gehäufter TL gemahlene Chilis (oder Chili Powder Gewürzmischung)
- 1 leicht gehäufter TL gemahlener Koriander
- 1 gestr. TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 gestr. TL getrockneter, gerebelter Oregano
- 1/4 TL Cayenne Pfeffer (je nach gewünschter Schärfe mehr)
- 1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 TL Essig
- 150 ml passierte Tomaten
- 120 ml Wasser
- 1 gestr. TL (brauner) Zucker



Zum Füllen:

- 12-18 Taco Shells
- 2 Tomaten od. 8 Cocktailtomaten, entkernt und gewürfelt
- Eisbergsalat, in feine Streifen geschnitten
- 100 g geriebener Käse (zB Cheddar, Gouda, Mozzarella – je nach Vorliebe)
- Koriandergrün (ersatzweise Petersilie), gehackt
- 250 g Sauerrahm
- 1 Avocado (optional)
- Limetten zum Servieren (optional)

1. Zwiebel fein würfeln und in einer großen Pfanne mit etwas Öl rund 3 Minuten bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Faschiertes und Knoblauch zugeben und bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten bis das Fleisch leicht gebräunt ist, rund 5-7 Minuten.
2. Alle Gewürze und den Essig zugeben und eine halbe Minute unter Rühren anrösten.
3. Passierte Tomaten, Wasser und Zucker einrühren und auf eine sehr dickflüssige Konsistenz einkochen lassen, rund 5 Minuten. Mit Salz abschmecken.
4. Die Taco Shells auf einem Blech einige Minuten im Backofen bei 180°C aufwärmen (oder 1 Minute in der Mikrowelle).
5. Alle Zutaten zum Füllen vorbereiten: Tomaten entkernen und würfeln, Eisbergsalat in feine Streifen schneiden, Koriander hacken, Käse reiben, Sauerrahm mit einer Prise Salz cremig rühren, Avocado würfeln oder in Scheiben schneiden.
6. Die Tacos füllen: Zuerst den Eisbergsalat, dann das Fleisch, darauf Käse, Tomaten, Avocado, Sauerrahm und Koriandergrün. Mit einer Limettenspalte servieren. Guten Appetit! (Ursula Schersch, 28.2.2018)