

# BBQ Steak Tacos! mit Chili-Kiwi-Salsa & Avocado

dazu Aioli, eingelegte rote Zwiebeln & Schnittlauch

Thermomix hilft • 896 kcal • Tag 5 kochen



- |   |   |
|---|---|
|    |    |
| Rinderhüftsteak   | Weizentortillas   |
|    |    |
| BBQ-Soße  | Avocado   |
|    |    |
| Kiwi  | Tomate  |
|    |    |
| rote Zwiebel  | geröstete Cashewkerne   |
|   |   |
| Mayonnaise  | Knoblauchzehe   |
|  |  |
| rote Chilischote  | Schnittlauch  |





# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Olivenöl\*, Öl\*, Weißweinessig\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 2 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Weizentortillas (15)	200 g	300 g	400 g
BBQ-Soße (9) 10)	40 ml	60 ml	80 ml
Avocado <b>GT</b>   <b>ES</b>   <b>MX</b>   <b>CL</b>   <b>MA</b>   <b>PE</b>   <b>EG</b>   <b>MZ</b>   <b>CO</b>   <b>DM</b>   <b>IL</b>   <b>ZA</b>   <b>TZ</b>   <b>KE</b>   <b>PT</b>	1	1	2
Kiwi <b>ES</b>   <b>PT</b>   <b>CL</b>	1	1	2
Tomate <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>   <b>BE</b>	1	2	2
rote Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	1	1	2
geröstete Cashewkerne (2) 25)	20 g	20 g	40 g
Mayonnaise (8) 9)	25 g	50 g	50 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
rote Chilischote <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1	1	1
Schnittlauch	20 g	20 g	20 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 540 g)
Brennwert	689 kJ/165 kcal	3747 kJ/896 kcal
Fett	8,5 g	46,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1,7 g	9,3 g
Kohlenhydrate	14,6 g	79,2 g
– davon Zucker	4,2 g	22,8 g
Eiweiß	7,1 g	38,6 g
Salz	0,64 g	3,5 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** 2) Schalenfrüchte 8) Eier 9) Senf 10) Sellerie 15) Weizen 25) Kaschunüsse

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **GT:** Guatemala **ES:** Spanien **MX:** Mexiko **CL:** Chile **MA:** Marokko **PE:** Peru **EG:** Ägypten **MZ:** Mosambik **CO:** Kolumbien **DM:** Dominica **IL:** Israel **ZA:** Südafrika **TZ:** Tansania **KE:** Kenia **PT:** Portugal **NL:** Niederlande **BE:** Belgien



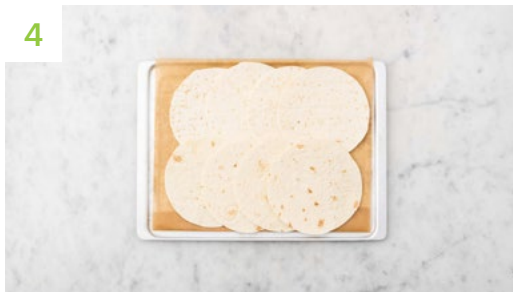
## 1 Zwiebeln marinieren

40 g [40 g | 80 g] **Wasser\***, 40 g [40 g | 80 g] **Weißweinessig\***, 1 TL [1 TL | 2 TL] **Salz\*** und 1 TL [1 TL | 2 TL] **Zucker\*** in den Mixtopf geben und **4 Min./100 °C/Stufe 1** aufkochen lassen.

Währenddessen **Zwiebel** halbieren, in feine Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben. **Marinade** aus dem Mixtopf zugeben und **Zwiebelstreifen** marinieren lassen.

**Chili** halbieren, entkernen, **Chilihälften** in grobe Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).

Mixtopf trocknen.



## 4 Mini-Tortillas erwärmen

Backofen auf der Grillfunktion kurz vorheizen.

**Mini-Tortillas** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und für 2–3 Min. erwärmen, sodass die **Tortillas** noch weich sind.



## 2 Für die Salsa

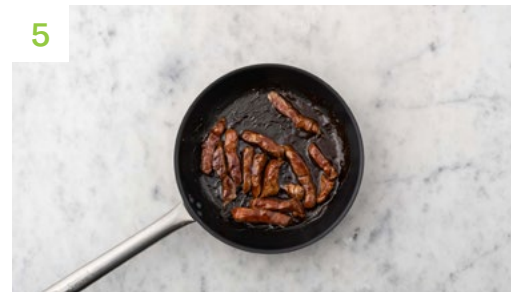
**Chili** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Kiwi** schälen und vierteln.

**Cashewkerne** in den Mixtopf geben und **4 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

**Kiwi**, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl\***, **Salz\***, **Pfeffer\*** und eine Prise **Zucker\*** in den Mixtopf zugeben, **2 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

**Tomate** in 1 cm Würfel schneiden, zugeben und vermischen. **Salsa** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Für das BBQ Beef

**Rindersteaks** in 1 cm breite Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und darin **Steakstreifen** für 30 Sek. pro Seite scharf anbraten.

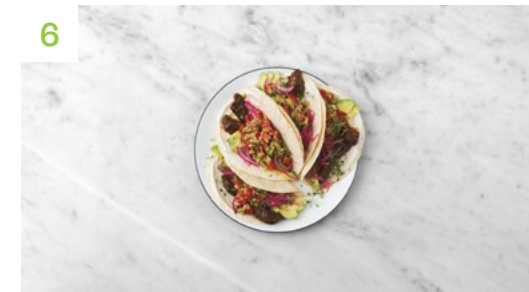
**BBQ-Soße** hinzugeben und für weitere 30 Sek. anbraten, bis die **Steakstreifen** rundum glasiert sind. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 3 Für die Aioli

Mixtopf spülen und trocknen.

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Mayonnaise**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Wasser\*** zugeben und **10 Sek./Stufe 3** zu einem **Dip** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

**Avocado** halbieren, Stein entfernen und das **Fruchtfleisch** mithilfe eines Löffels herauslösen.

**Avocado** in feine Streifen schneiden.

**Aioli** auf **Mini-Tortillas** verteilen und mit den **BBQ-Steakstreifen** belegen. Nach Belieben mit **Kiwi-Salsa**, **Avocadostreifen**, marinierten **Zwiebeln** und **Schnittlauch** toppen.

**Guten Appetit!**

## Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.