

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

dazu Röst-Aioli, eingelegte rote Zwiebeln & Kresse

35 – 45 Minuten • 938 kcal • Tag 5 kochen

11



Tortilla-Wraps (klein)



Rinderhüftsteak



BBQ-Soße



rote Zwiebel



Avocado



Mayonnaise



Knoblauchzehe



rote Chilischote



Cashewkerne



Kiwi



Tomate



grüne Kresse



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse, Kräuter und Fleisch ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten

Wasser*, Essig*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Olivenöl*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleinen Topf, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Tortilla-Wraps (klein) 15)	8	12	16
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
BBQ-Soße 9) 10)	40 ml	60 ml	80 ml
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Avocado CL PE MX KE CO MA ES IL TZ ZA	1	1	2
Mayonnaise 8) 9)	34 ml	51 ml	68 ml
Knoblauchzehe ES	1	2	2
rote Chilischote MA ES	1	1	1
Cashewkerne 25)	20 g	20 g	40 g
Kiwi ES PT CL	1	1	2
Tomate NL ES MA	1	2	2
grüne Kresse	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. 550 g)
Brennwert	716 kJ/171 kcal	3926 kJ/938 kcal
Fett	9,04 g	49,61 g
- davon ges. Fettsäuren	1,74 g	9,52 g
Kohlenhydrate	14,45 g	79,27 g
- davon Zucker	4,31 g	23,66 g
Eiweiß	7,31 g	40,09 g
Salz	0,521 g	2,859 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: 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 CL: Chile PE: Peru MX: Mexiko KE: Kenia CO: Kolumbien MA: Marokko ES: Spanien IL: Israel TZ: Tansania ZA: Südafrika NL: Niederlande EG: Ägypten PT: Portugal



Zwiebel einlegen

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einen kleinen Topf 40 ml [40 ml | 80 ml] **Wasser***, 40 ml [40 ml | 80 ml] **Essig***, 1 TL [1 TL | 2 TL] **Salz*** und 1 TL [1 TL | 2 TL] **Zucker*** füllen und einmal aufkochen lassen.

Topf von der Hitze nehmen und **Zwiebelstreifen** hinzugeben.

Zwiebelstreifen bis zum Ende des Rezepts marinieren lassen.



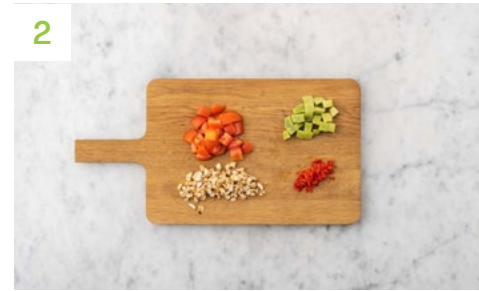
Mini-Tortillas erwärmen

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.

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.



Salsa vorbereiten

In einer großen Pfanne **Cashewkerne** 1 – 2 Min. rösten. Herausnehmen.

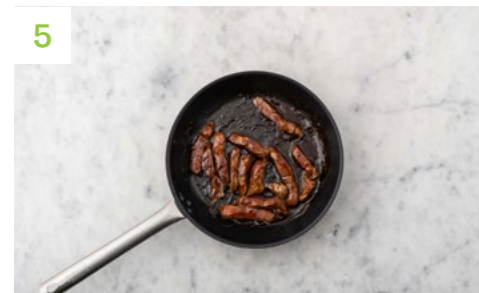
In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** zu einem **Dressing** verrühren.

Kiwi schälen und in 1 cm Würfel schneiden.

Tomate in 1 cm Würfel schneiden.

Chili (Achtung: scharf!) halbieren, Kerngehäuse entfernen und fein hacken.

Alles zusammen mit den **Cashewkernen** in die große Schüssel geben.



Für das BBQ Beef

Rindersteaks in 1 cm breite Streifen schneiden.

In der großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Steakstreifen** darin 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.



Für die Aioli

Knoblauch halbieren.

In der großen Pfanne aus Schritt 2 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl*** erhitzen und **Knoblauch** darin 1 – 2 Min. anrösten. Aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen. **Knoblauch** fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise**, **Knoblauch** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Wasser*** zu einem **Dip** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

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 **Kresse** toppen.

Guten Appetit!