

BBQ Steak Tacos mit Chili-Kiwi-Salsa & Avocado

dazu Röst-Aioli, eingelegte rote Zwiebeln & Kresse

35 – 45 Minuten • 940 kcal • Tag 5 kochen

31



Rinderhüftsteak



Weizentortillas



BBQ-Soße



Avocado



Kiwi



grüne Kresse



Tomate



rote Zwiebel



geröstete Cashewkerne



Mayonnaise



Knoblauchzehe



rote Chilischote



- 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 aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

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

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 MX MA PE KE ES	1	1	2
Kiwi ES PT CL NZ	1	1	2
grüne Kresse	20 g	20 g	20 g
Tomate NL ES MA	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
geröstete Cashewkerne (25)	20 g	20 g	40 g
Mayonnaise (8) (9)	25 g	50 g	50 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
rote Chilischote NL ES MA	1	1	1

**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	730 kJ/174 kcal	3934 kJ/940 kcal
Fett	9,3 g	50,2 g
– davon ges. Fettsäuren	1,6 g	8,4 g
Kohlenhydrate	14,5 g	78 g
– davon Zucker	4 g	21,3 g
Eiweiß	7,3 g	39,2 g
Salz	0,65 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: (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 ES: Spanien PT: Portugal CL: Chile NZ: Neuseeland MX: Mexiko MA: Marokko PE: Peru KE: Kenia NL: Niederlande EG: Ägypten



1 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] **Weißweinessig***, 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.



2 Salsa vorbereiten

Cashewkerne grob hacken.

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, entkernen und fein hacken.

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



3 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.

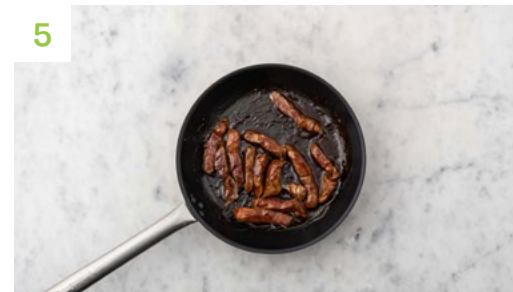
In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise**, **Knoblauch** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Wasser*** zu einem **Dip** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



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.



5 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 30 Sek. pro Seite scharf anbraten.

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



6 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!

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.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

