

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

dazu Röst-Aioli, eingelegte rote Zwiebeln & Kresse

35 – 45 Minuten • 796 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

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

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

Was Du benötigst

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
Wasser*, Essig*, Zucker*, Olivenöl*, Öl*, Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 420 g)
Brennwert	786 kJ/188 kcal	3329 kJ/796 kcal
Fett	11,01 g	46,61 g
– davon ges. Fettsäuren	1,95 g	8,27 g
Kohlenhydrate	18,42 g	78,02 g
– davon Zucker	5,29 g	22,41 g
Eiweiß	3,12 g	13,22 g
Salz	0,587 g	2,484 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 PT: Portugal CL: Chile



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.



Salsa vorbereiten

Cashewkerne in einer großen Pfanne 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 die Aioli

Knoblauch halbieren.

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

Knoblauch fein hacken.

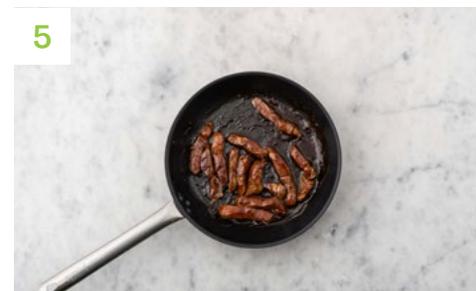
In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise**, **Knoblauch** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Wasser*** zu einem **Dip** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



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.



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.



Anrichten

Avocado halbieren, Stein entfernen und das **Fruchtfleisch** mit Hilfe 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.