

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

dazu Röst-Aioli, eingelegte rote Zwiebeln & Kresse

Thermomix hilft • 938 kcal • Tag 5 kochen

11



Tortilla-Wraps (klein)



Rinderhüftsteak



BBQ-Soße



Avocado



Kiwi



Tomate



rote Zwiebel



Cashewkerne



Mayonnaise



Knoblauchzehe



rote Chilischote



grüne Kresse



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

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

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
Avocado CL PE MX KE CO MA ES IL TZ ZA	1	1	2
Kiwi ES PT CL	1	1	2
Tomate NL ES MA	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Cashewkerne 25)	20 g	20 g	40 g
Mayonnaise 8) 9)	34 ml	51 ml	68 ml
Knoblauchzehe ES	1	2	2
rote Chilischote MA ES	1	1	1
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 **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **CL:** Chile **PE:** Peru **MX:** Mexiko **KE:** Kenia **CO:** Kolumbien **MA:** Marokko **ES:** Spanien **IL:** Israel **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **PT:** Portugal



Zwiebeln marinieren

40 g [40 g | 80 g] **Wasser***, 40 g [40 g | 80 g] **Essig***, 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.



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.



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.



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.



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.



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!

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

