



Tacos mit Hackfleisch

Zutaten für 4 Portionen

- » 12 kleine Tacoschalen oder weiche Tacos
- » 1 EL Öl
- » 1 Zwiebel
- » 2 Knoblauchzehen
- » 500 g Rinderhackfleisch
- » 2 EL Tomatenmark
- » ½ TL Chilipulver
- » 1 TL Paprikapulver
- » 1 TL Kreuzkümmelpulver
- » 1 TL Korianderpulver
- » ½ TL Oregano
- » 1 TL Zucker
- » Salz

Für den Tisch

- » 4 Blätter Eisbergsalat
- » 190 g Cheddar Käse, geriebener
- » 100 g Salsa *Tomatensalsa*

Für den Salat

- » 3 Tomaten
- » 1 rote Zwiebeln
- » frischer Koriander
- » Limettensaft
- » Salz, Zucker, Pfeffer

Zubereitung

1. Backofen für Tacos vorheizen

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2. Tisch decken

Salat grob zerkleinern und in einer Schale beiseitestellen und mit dem geriebenen

Käse in einer kleinen Schüssel und der Tomatensalsa auf dem Tisch bereitstellen.

3. Salat-Füllung zubereiten

Rote Zwiebeln in dünne Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Tomaten würfeln und mit klein gehacktem Koriander dazugeben.

Saft einer halben Limette dazu pressen etwas Zucker, Pfeffer und Salz hinzufügen, alles miteinander vermengen.

4. Würzgrundlage zubereiten

Zwiebeln würfeln.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen.

Zwiebel bei geringer Hitze weich dünsten, aber nicht bräunen.

Knoblauch hinzufügen und 1 Minute mitbraten.

Chilipulver, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Koriander, Oregano, Zucker und Salz einrühren.

Bei mittlerer Hitze 3 – 4 Minuten unter Rühren dünsten.

5. Fleisch anbraten

Hitze auf höchste Stufe stellen. Hackfleisch zugeben und mit Tomatenmark kräftig anbraten, bis es Farbe bekommt.

Ca. 3 EL Wasser zugeben – die Pfanne sollte heiß genug sein, dass die Flüssigkeit schnell verdunstet.

5 – 10 Minuten unter ständigem Rühren weitergaren.

Wenn das Fleisch zu trocken wird und anhaftet, etwas Wasser nachgießen.

6. Tacoschalen erwärmen

Tacos in U-Form gebracht auf das Backblech legen und 5 Minuten im heißen Ofen oder in einer Pfanne erwärmen.

7. Servieren

Die Tacoschalen mit dem gewürzten Fleisch, Eisbergsalat, geriebenem Cheddar, Tomatensalsa und dem Salat füllen.