

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

dazu Röst-Aioli, eingelegte rote Zwiebeln & Schnittlauch

35 – 45 Minuten • 896 kcal • Tag 5 kochen

31



Rinderhüftsteak



Weizentortillas



BBQ-Soße



Avocado



Kiwi



Tomate



rote Zwiebel



geröstete Cashewkerne



Mayonnaise



Knoblauchzehe



rote Chilischote



Schnittlauch

# 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 (GT   ES   MX   CL   MA   PE   EG   MZ   CO   DM   IL   ZA   TZ   KE   PT)	1	1	2
Kiwi (ES   PT   CL)	1	1	2
Tomate (NL   ES   MA   BE)	1	2	2
rote Zwiebel (DE   NL   EG)	1	1	2
geröstete Cashewkerne (2) (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
Schnittlauch	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. 540 g)
Brennwert	689 kJ/165 kcal	3747 kJ/896 kcal
Fett	8,5 g	46,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1,7 g	9,3 g
Kohlenhydrate	14,6 g	79,2 g
– davon Zucker	4,2 g	22,8 g
Eiweiß	7,1 g	38,6 g
Salz	0,64 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:** 2) Schalenfrüchte (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 GT: Guatemala ES: Spanien MX: Mexiko CL: Chile MA: Marokko PE: Peru EG: Ägypten MZ: Mosambik CO: Kolumbien DM: Dominica IL: Israel ZA: Südafrika TZ: Tansania KE: Kenia PT: Portugal NL: Niederlande BE: Belgien



## 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.



## 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.

## 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.



## 2 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, entkernen und fein hacken.

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



## 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 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.



## 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.



## 6 Anrichten

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

**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 **Schnittlauch** toppen.

**Guten Appetit!**