

Rezept

Salat-Tacos mit Elotes

Ein Rezept von Salat-Tacos mit Elotes, am 20.04.2024

Zutaten

Für die Salat-Tacos:

- 2 Römersalatherzen
- 1 rote Paprika
- 1 kleine Dose** Kidneybohnen (125 g Abtropfgewicht)
- 150 g** Rinderhackfleisch
- Pfeffer
- 1 Msp.** Chilipulver
- 1 TL** Limettensaft

- 1** kleine rote Zwiebel
- 2** Tomaten
- 1 EL** Öl
- Salz
- ¼ TL** gemahlener Kreuzkümmel
- 1** kleine reife Avocado

Für die Elotes:

- 2** frische Maiskolben mit Hüllblättern
- 1 gehäufter EL** Sour Cream (ersatzweise Schmand)
- 1 EL** gehacktes Koriandergrün
- ¼ TL** Chilipulver

- 1 EL** Mayonnaise
- Salz
- 15 g** Parmesan
- ½** Limette (ersatzweise 1/2 Zitrone)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 770 kcal, 38 g F, 35 g EW, 70 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 225° vorheizen. Für die Elotes die Hüllblätter vorsichtig von den Maiskolben lösen, am Ansatz umbiegen und am unteren Ende der Kolben jeweils zu einem »Griff« zusammendrehen. Maiskolben auf dem Backofenrost im heißen Ofen (Mitte) ca. 45 Min. backen. Inzwischen Mayonnaise und Sour Cream glatt rühren, salzen und Koriander untermengen. Parmesan fein reiben, mit dem Chilipulver mischen und beiseitestellen.
2. Für die Salat-Tacos den Salat putzen, in einzelne Blätter teilen, waschen und trocken schleudern. Die Zwiebel schälen, fein würfeln. Paprika halbieren und putzen, dabei weiße Trennwände und Kerne entfernen. Paprikahälften waschen, klein würfeln. Tomaten waschen, trocken tupfen und klein würfeln, dabei Stielansätze entfernen. Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Hackfleisch darin bei großer Hitze unter Rühren krümelig braten, salzen und pfeffern. Zwiebel und Paprika zugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten. Tomaten und Bohnen zugeben und alles unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Chilipulver abschmecken.

3. Avocado halbieren, den Kern entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen, mit Limettensaft beträufeln und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz abschmecken. Salatblätter mit je 1 geh. EL Hackfleisch-Mischung füllen und auf einer Servierplatte oder auf Tellern anrichten. Je einen Klecks Avocado-creme daraufgeben. Die heißen Maiskolben rundherum mit Sour-Cream-Sauce einpinseln, mit der Parmesan-Chili-Mischung bestreuen. Limette heiß waschen, trocken tupfen, vierteln und die Limettenspalten zu den Elotes servieren. Diese vor dem Essen mit Limettensaft beträufeln.