

Rezept

Scharfe Tacos

Ein Rezept von Scharfe Tacos, am 26.04.2024

Zutaten

4 kleine Tacoschalen (à ca. 10 g)	1 Stange Lauch
60 g Kidneybohnen (aus der Dose)	1 EL Rapsöl
250 g Geflügelhackfleisch	2 Tomaten
2 Stängel Petersilie	Pfeffer
Salz	½ TL Harissa (scharfe Gewürzpaste)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. Die Tacoschalen auf ein Backblech legen und nach Packungsanweisung im vorgeheizten Backofen erwärmen.

2. Den Lauch putzen, längs halbieren, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Die Kidneybohnen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.

3. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin mit dem Lauch bei mittlerer Hitze 10 Min. anbraten.

4. Inzwischen die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und grob würfeln. Tomatenwürfel mit den Bohnen in die Pfanne geben und 2 Min. mitbraten.

5. Die Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, in Streifen schneiden und mit Pfeffer, Salz und Harissa in die Pfanne geben. Die Hackfleisch-Bohnen-Mischung in die warmen Tacoschalen füllen und sofort genießen.