

Rezept

Tacos mit Chili und Orangencreme

Ein Rezept von Tacos mit Chili und Orangencreme, am 17.04.2024

Zutaten

FÜR DIE ORANGENCREME:

150 g Crème fraîche	1 TL Orangensaft
1 TL Sonnenblumenöl	1/2-1 TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange
Salz	Chilischrot

FÜR DAS CHILI:

1 Möhre	1 Petersilienwurzel
1 kleine Zwiebel	1-2 Knoblauchzehen
1 kleines Bund Frühlingszwiebeln	1 frische rote Chilischote
2 EL Sonnenblumenöl	1 EL Tomatenmark
je 1 kräftige Prise getrockneter Oregano und gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)	1 Schuss Rotwein (nach Belieben)
50 ml Gemüsebrühe (Instant oder selbst gekocht)	400 g stückige Tomaten (Dose)
1 Dose Kidneybohnen (Abtropfgewicht ca. 250 g)	1 rote Paprikaschote
Chilischrot	1 kleine Dose Mais (Abtropfgewicht ca. 140 g)
schwarzer Pfeffer	Salz

AUßERDEM:

4-8 Maistortilla Taco Shells (siehe Rezept-Tipp)	50 g geriebener Cheddar
---	--------------------------------

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 1075 kcal

Zubereitung

1. Für die Orangencreme die Crème fraîche mit Orangensaft, Öl und 1/2 TL Orangenschale glatt rühren. Dann mit Salz und 1 Prise Chilischrot abschmecken und kühl stellen.
2. Für das Chili die Möhre, die Petersilienwurzel und die Zwiebel schälen, putzen und winzig würfeln. Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, weiße und hellgrüne Teile in sehr feine Ringe schneiden. Schönes dunkles Grün separat schneiden und beiseitelegen. Die Chilischote waschen, putzen und längs halbieren, die Kerne je nach gewünschter Schärfe entfernen, die Hälften klein hacken.

3. In einem Schmortopf das Öl erhitzen. Das Gemüse bis auf die Chili darin bei mittlerer bis starker Hitze unter Rühren anbraten. Das Tomatenmark dazugeben und alles ca. 5 Min. unter Rühren braten, aber nicht dunkel rösten. Oregano, Kreuzkümmel und die gehackte Chili darüberstreuen. Alles nach Belieben mit dem Rotwein ablöschen; es darf zischen. Dann die Dosentomaten dazugeben, die Gemüsebrühe angießen, aufkochen und alles offen 5-10 Min. köcheln lassen.

4. Inzwischen die Paprikaschote waschen, putzen und in feine Würfel schneiden. Bohnen und Mais in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser spülen und zusammen mit den Paprikawürfeln in den Topf zum Chili geben. Alles weitere 15 Min. köcheln lassen, dann mit Chilischrot sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Zum Garnieren das übrige Frühlingszwiebelgrün sowie etwas Chilischrot und Orangenschale auf die Orangencreme streuen. Die Creme zusammen mit dem heißen Chili, den Taco Shells und dem Käse servieren. Bei Tisch füllt jeder seine Shells selbst mit dem Chili und gibt Orangencreme und geriebenen Käse darauf.