

Rezept

Tacos mit Flankensteaks

Ein Rezept von Tacos mit Flankensteaks, am 23.04.2024

Zutaten

100 g Schweineschmalz (ersatzweise Öl)	1 kg Flankensteaks (Rinderbauchklappen)
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
2 Lorbeerblätter	1 EL Salz
1 kleines Bund Koriandergrün	3 Limetten
1 Avocado	16 Mais-Tortillas (ca. 15 cm Ø)
250 g Salsa roja (selbst gemacht, mex. Laden oder online; ersatzweise Salsa verde)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 1330 kcal, 91 g F, 54 g EW, 70 g KH

Zubereitung

1. Das Schmalz in einem Topf erhitzen. Das Fleisch hineingeben und etwa 5 Min. anbraten, ohne zu wenden.

2. Inzwischen die Zwiebel schälen und halbieren. Den Knoblauch schälen. ½ Zwiebel, Knoblauch, Lorbeerblätter, Salz und 800 ml Wasser zum Fleisch geben. Das Fleisch zugedeckt ca. 2 Std. köcheln, bis es zart ist. Falls nötig, noch etwas Wasser hinzufügen.

3. Wenn die Flüssigkeit weitgehend verdunstet ist, das Fleisch in dem verbliebenen Kochfett leicht braun braten. Herausnehmen, in Streifen schneiden und im Topf in der Sauce ca. 5 Min. weiterbraten.

4. Inzwischen den Koriander waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die übrige ½ Zwiebel klein würfeln. Die Limetten waschen und vierteln. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch auslösen und in Scheiben schneiden.

5. Eine Pfanne erhitzen und die Tortillas darin nacheinander erhitzen. Herausnehmen und auf Teller legen.

6. Die Tortillas mit Fleischstreifen, Avocado, Koriander und Zwiebel belegen, mit etwas Limettensaft beträufeln. Zusammenklappen und mit der Salsa roja servieren.