

Rezept

Tacos mit Putenfleisch

Ein Rezept von Tacos mit Putenfleisch, am 11.12.2024

Zutaten

1 Bund Koriandergrün	2 Knoblauchzehen
1 Limette	3 EL Olivenöl
Chilipulver	½ TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz	Pfeffer
450 g Putenschnitzel	2 Dosen Baked-Beans (800 g)
150 g Sour Cream (ersatzweise saure Sahne)	4 kleine Tortillas (Mais- oder Weizenfladen)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 592 kcal, 17 g F, 42 g EW, 58 g KH

Zubereitung

1. Für die Marinade das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, mitsamt Stängeln grob klein schneiden. 3 EL der Korianderblättchen beiseitelegen, den Rest in einen Blitzhacker geben. Knoblauch schälen und ebenfalls grob zerkleinern. Limette heiß waschen und halbieren, eine Hälfte auspressen und 3 EL des Safts mit Knoblauch, 2 ½ EL Öl, ½ TL Chilipulver (Menge nach Geschmack) und Kreuzkümmel in den Blitzhacker geben. Alles fein pürieren, salzen und pfeffern. Das Fleisch trocken tupfen, rundum mit der Marinade bestreichen und zugedeckt ca. 3 Std. in den Kühlschrank stellen.
2. Baked Beans in einem Topf bei kleiner Hitze zugedeckt heiß werden lassen. Sour Cream glatt rühren, salzen und pfeffern. Tortillas nach Packungsanweisung vorbereiten, warm halten.
3. Inzwischen eine Grillpfanne mit dem übrigen Öl (½ EL) aus-pinseln und stark erhitzen. Das Putenfleisch darin von beiden Seiten scharf anbraten, dann bei mittlerer Hitze in 6-8 Min. fertig braten. Die Pfanne vom Herd nehmen und das Fleisch kurz zugedeckt darin ruhen lassen.
4. Inzwischen die Baked Beans mit einem Pürierstab zu einer cremigen, leicht stückigen Masse pürieren. Diese auf den Tortillafladen verteilen. Putenfleisch in Scheiben schneiden und darauflegen, mit der Sour Cream beträufeln und mit dem übrigen Koriandergrün bestreuen. Die übrige Limettenhälfte vierteln und zum Beträufeln dazu reichen. Zum Essen die Tacos mittig zusammenklappen.