

Rezept

Tacos mit Roter Bete, Orangen und Guacamole

Ein Rezept von Tacos mit Roter Bete, Orangen und Guacamole, am 27.04.2024

Zutaten

8 Tacoschalen	4 kleine Rote Beten (vorgegart und vakuumiert)
2 Orangen	2 reife Avocados
1 rote Zwiebel	2 reife Tomaten
1 Chilischote	1 Bund Koriandergrün
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal, 28 g F, 8 g EW, 39 g KH

Zubereitung

1. Backofen auf 150° (Ober- / Unterhitze) vorheizen. Die Tacoschalen ca. 3 Min. erwärmen. Damit verlieren sie etwas an Knusprigkeit, halten aber die Füllung besser und brechen nicht beim ersten Biss.
2. Die Roten Beten fein würfeln (Einweghandschuhe!), beiseitestellen. Orangen bis ins Fruchtfleisch schälen, sodass auch die weiße Haut entfernt wird. Die Fruchtfilets zwischen den Trennwänden herauslösen, dabei den Saft auffangen.
3. Die Avocados halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und mit dem Orangensaft zu einer glatten Creme verrühren. Die Zwiebel schälen. Die Tomaten waschen, vierteln, Stielansätze und Kerne entfernen. Chili waschen, halbieren, Stielansätze, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Das Koriandergrün kalt abrausen, trocken schütteln. Die Blätter von den Stängeln zupfen und zur Hälfte beiseitestellen. Alle übrigen Zutaten fein hacken und unter die Guacamole rühren. Guacamole pikant salzen und pfeffern.
4. Das restliche Koriandergrün unter die Rote-Bete-Würfel mischen, diese gleichfalls salzen und pfeffern. Zum Servieren die Tacos mit Guacamole bestreichen, darüber die Rote-Bete-Würfel und die Orangenfilets schichten. Sofort genießen.