

Tacos mit würzigem Rinderhack

Portionen

4 Personen

Beschreibung

Knusprige Tacoschalen mit würzig gebratenem Rinderhack, frischem Eisbergsalat, Cheddar und Tomatensalsa.

Zutaten

1 EL Öl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
500 g mageres Rinderhackfleisch
2 EL Tomatenmark
0,5 TL Chilipulver
1 TL Paprikapulver
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Koriander
0,5 TL Oregano
1 TL Zucker
1 TL Salz
12 kleine Tacoschalen
4 große Eisbergsalatblätter, in Streifen geschnitten
190 g geriebener Cheddar
100 g Tomatensalsa

Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und die Eisbergsalatblätter in Streifen schneiden.
2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebel bei niedriger Hitze weich dünsten, ohne sie zu bräunen. Knoblauch zugeben und 1 Minute mitbraten.
3. Tomatenmark, Chilipulver, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Koriander, Oregano, Zucker und 1 TL Salz einrühren. Bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten dünsten.
4. Die Hitze hochstellen, das Rinderhackfleisch zugeben und anbräunen. Etwa 3 EL Wasser zugeben; die Pfanne soll so heiß sein, dass der größte Teil der Flüssigkeit verdunstet. Die Mischung 5–10 Minuten unter ständigem Rühren braten. Falls das Fleisch anhaftet, etwas mehr Wasser zugeben.
5. Die Tacoschalen 5 Minuten im heißen Ofen erwärmen.
6. Rinderhack, warme Tacoschalen, Eisbergsalat, geriebenen Cheddar und Tomatensalsa auf den Tisch stellen. Jede Person füllt ihre Tacos nach Wunsch selbst.