

EDEKA  
**KOCHSCHULE**



LECKER MIT LUTHER

# KNUSPRIGE RINDER-TACOS

mit Salat und Chili-Crème-fraîche



Dirk Luther



# Knusprige Rinder-Tacos

mit Salat und Chili-Crème-fraîche

## CAJUNGEWÜRZ

Das Cajungewürz ist unverzichtbarer Bestandteil der exotisch rustikalen Südstaaten-



küche und wird traditionell für Gumbos (Eintöpfe) und Yambalayas (Reisgerichte) verwendet. Es besteht aus einer Mischung aus verschiedenen Pfeffersorten, Salz, Chili, Knoblauch, Ingwer, Thymian und Oregano.

## ZUTATEN

8 Taco Shells

### RINDERHACK

300 g Rinderhack  
3 EL Tomatenmark  
2 Zwiebeln, geschält und fein gewürfelt  
4 Knoblauchzehen, geschält und fein gewürfelt  
1 TL Paprikapulver  
2 EL Cajungewürz  
400 g Kidneybohnen  
Olivenöl zum Braten  
Salz und Pfeffer aus der Mühle  
60 ml scharfe Chilisauce

### SALAT

1 Kopf „Unsere Heimat“ Mini Romana, gewaschen und in feine Streifen geschnitten  
1 grüne Paprikaschote, in feine Streifen geschnitten  
1 rote Zwiebel, geschält und in feine Streifen geschnitten  
1 große rote Chilischote, in feine Röllchen geschnitten  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 EL Rotweinessig  
2 EL Olivenöl  
Zucker  
Salz und Pfeffer aus der Mühle

### CHILI-CRÈME-FRAÎCHE

6 EL Crème fraîche  
2 EL scharfe Chilisauce



## Mini Romana



**RINDERHACK** Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Hackfleisch dazugeben und unter Rühren krümelig anbraten, so dass es Farbe annimmt. Tomatenmark, Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen, gut mit dem Hackfleisch mischen und 5 Minuten rösten. Mit Paprikapulver und Cajungewürz bestreuen und weitere 3 Minuten braten. Die Kidneybohnen (mit der Flüssigkeit) dazugeben und zum Kochen bringen. Mit Salz, Pfeffer und der Chilisauce würzen und auf kleiner Flamme behutsam garen, bis die Masse dick und sämig ist.

**SALAT** Mini Romana, Paprika, Zwiebeln und Chili mit Kreuzkümmel, etwas Zucker, Rotweinessig und Olivenöl in eine Schüssel geben. Alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**CHILI-CRÈME-FRAÎCHE** In einer Schale die Crème fraîche mit der Chilisauce grob verrühren.

**ANRICHTEN** Die Tacos mit dem Salat und der Rinderhackmasse füllen. Mit der Chili-Crème-fraîche verfeinern.

