

# Taco mit Rinder-Filet, Paprika-Gemüse, Garnelen, Salsa

**Für zwei Personen**

**Für die Tacos:**

200 g Weizenmehl                      1 EL Sonnenblumenöl    1 Prise Zucker  
Salz

**Für das Rinderfilet:**            200 g Rinderfilet            Salz

**Für die Garnelen:**                4 Riesengarnelen            Salz

**Für das Paprikagemüse:**

$\frac{1}{2}$  rote Paprika                       $\frac{1}{2}$  gelbe Paprika            1 rote Zwiebel

$\frac{1}{2}$  rote Chilischote                1 EL Rapsöl                Salz

**Für die Guacamole:**

1 reife Avocado                    2 Kirschtomaten             $\frac{1}{4}$  Zwiebel

$\frac{1}{2}$  Knoblauchzehe                 $\frac{1}{2}$  rote Chilischote        1 Zweig Koriander

$\frac{1}{2}$  Limette, 1 EL Saft              Salz                            Pfeffer

**Für die Salsa:**

1 reife Mango                      10 Kirschtomaten         $\frac{1}{2}$  rote Zwiebel

$\frac{1}{2}$  Bund Koriander                1 EL Limettensaft

**Für die Garnitur:**

1 Limette                            4 TL Crème-fraîche        Salz

**Für die Tacos:** Das Mehl mit Öl, 100 ml warmem Wasser, Zucker und Salz zu einem glatten Teig kneten. Zu einer Kugel formen und für 10 Minuten in Frischhaltefolie ruhen lassen. Anschließend in 4 Portionen teilen und zu kleinen Kügelchen formen. Arbeitsfläche bemehlen und die Kügelchen hauchdünn rund ausrollen.

Fladen in einer heißen Pfanne ca. 1 Minute backen bis der Teig blasen wirft. In Alufolie warm halten und kurz vor dem anrichten kurz auf den Grill geben.

**Für das Rinderfilet:** Rinderfilet im Ofen bei ca. 70 Grad Heißluft für 20 Minuten vorgaren.

Herausnehmen und von beiden Seiten ca. 5 Minuten grillen.

Kurz vorm Servieren salzen und in Tranchen schneiden.

**Für die Garnelen:** Garnelen waschen, salzen und grillen.

**Für das Paprikagemüse:** Zwiebel abziehen. Paprika und Zwiebel in dünne Streifen schneiden und mit Öl in einer Pfanne auf dem Grill für ca. 10 Minuten dünsten.

Anschließend mit Salz und gehackter Chili abschmecken.

**Für die Guacamole:** Fruchtfleisch aus der Avocado lösen und mit einer Gabel zerdrücken.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und feinhacken. Kirschtomaten fein hacken und alles mit Avocado vermengen. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer und etwas frischem Koriander und Chili abschmecken.

**Für die Salsa:**

Zwiebel abziehen. Kirschtomaten, Zwiebel und Koriander klein hacken und mit Limettensaft abschmecken. Mango schälen, in Stücke schneiden und unterheben.

**Für die Garnitur:** Crème fraîche mit etwas Limettensaft und Salz verrühren und als Basis in die Tacos streichen.

Einen Taco mit Paprikagemüse und Rinderfilet füllen und den anderen mit Garnelen und Tomatensalsa toppen. Guacamole in einem kleinen Schälchen dazu reichen und servieren.

Julia Riedmiller am 10. Juni 2021