



Feurige Tacos mit Blaubeer-Salsa

Zutaten für 8 Stück:

200 g tiefgefrorene wilde Blaubeeren aus Kanada
3 Tomaten
2 rote Chilischoten
3 Stiele Petersilie
5 Stiele Koriander
1 Avocado
1 Bio-Limette
1 Dose (212 ml) Gemüsemais
Salz
200 g Cheddar-Käse (am Stück)
1 Römersalatherz
2 EL Sonnenblumenöl
500 g Rinderhackfleisch
Pfeffer
1 TL Edelsüß-Paprika
8 Taco-Shells
8 TL Crème fraîche



Zubereitung:

1. Blaubeeren antauen lassen. Tomaten waschen, putzen, entkernen und würfeln. Chilischoten längs aufschneiden, entkernen und in Ringe schneiden. Petersilie und Koriander waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Avocado halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und würfeln. Limette heiß waschen und die Schale abreiben. Limette halbieren und auspressen. Mais abtropfen lassen. Mit Blaubeeren, Tomaten, Chiliringen, Kräutern, Avocadowürfeln, Limettenschale und -saft in einer Schüssel vermengen. Mit Salz abschmecken.
2. Käse fein reiben. Salat putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackfleisch darin krümelig braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Taco-Shells mit Hackfleisch, Salat und Blaubeer-Salsa füllen. Mit geriebenem Käse bestreuen. Je 1 TL Crème fraîche daraufgeben.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Stück:

Energie: 540 kcal / 2260 kJ
Eiweiß: 21 g
Fett: 48 g
Kohlenhydrate: 12 g