

Mexikanische Tacos mit Bohnen-Stew



Zutaten für 4 Personen

1 Packung Taco Shells

Für das Bohnen-Stew:

300 g Bohnen

250 g Rinderhackfleisch

2 EL Olivenöl

2 kleine oder eine große Zwiebel

2 Knoblauchzehen

100 ml Wasser

2 EL Taco Gewürzmischung

400 g gehackte Tomaten

½ TL Geräuchertes Paprikapulver

1 TL Ceylon-Zimt

1 EL Tomatenmark

½ TL Salz

½ rote Peperoni

Für die Guacamole:

1 Avocado

1 Fleischtomate

1 Knoblauchzehe

½ TL Salz

1 EL Limettensaft

Optionales Topping zum Servieren:

1 Limette

Naturjoghurt

Zubereitung:

Die Bohnen für ca. 10 bis 15 Minuten garkochen und beiseitestellen. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen fein hacken. Das Öl in einer tiefen beschichteten Pfanne erhitzen und das Rinderhackfleisch darin anbraten. Anschließend die Zwiebeln und den Knoblauch dazugeben, mit andünsten und mit den 100 ml Wasser ablöschen. Die Taco Gewürzmischung dazugeben und unter Rühren die Flüssigkeit kurz einköcheln lassen. Anschließend die Peperoni fein hacken und zusammen mit den gehackten Tomaten, dem Tomatenmark, den restlichen Gewürzen sowie den Bohnen unterrühren. Auf niedriger Hitze und unter gelegentlichem Umrühren so lange einkochen lassen, bis die Masse saftig, aber nicht mehr flüssig ist.

Für die Guacamole die Avocado aufschneiden und das Fruchtfleisch in der Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Die Fleischtomate in Würfel schneiden und zu der Avocado geben. Den Knoblauch feinhackern und mit dem Limettensaft ebenfalls unterrühren. Mit Salz abschmecken.



Die Taco Shells nach Packungsanleitung kurz im Backofen erwärmen und anschließend mit dem Bohnen-Stew und der Guacamole füllen. Nach Belieben mit dem Naturjoghurt beträufeln. Die Limette in Stücke schneiden und über die Taco Shells träufeln.

Rezepte aus der Behr Küche

Buen provecho! (Guten Appetit!)