

Auf die Faust - Steak Taco

VORBEREITEN

40
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 2 Portionen

Für den Kohlsalat

1/2 Chinakohl
2 Teelöffel Chiliflocken
8 g Zucker
20 ml Reißessig
10 ml Sesamöl
20 g gerösteter Sesam

Für die Mayonnaise

50 g Mayonnaise
2 Teelöffel Wasabipaste

Für die Steaks

320 g Rinder-Hüftsteak
2 Esslöffel dunkle Miso-Paste
2 Esslöffel Zucker
20 ml Reisessig
8 g gerösteter Sesam
8 Zweig(e) Koriander
1 Frühlingszwiebel

2 runde Tortillas

Kennst du das auch? Du kommst nach einem langen Arbeitstag nach Hause, hast noch einen Haufen Arbeit im

Gepäck, aber einen unstillbaren Hunger auf einen schnellen Snack? Er sollte aber am besten noch oberhammer-lecker sein, is ja klar! Klingt wie ein unlösbares Problem? Ein Wunschkonzert? Nach Stoff, aus dem Märchen sind? Nooo, Señor! So ein geniales Gericht, das Einfachheit und Schnelligkeit miteinander vereint, gibt es wirklich. Und man nannte es Steak-Taco!

Si, Si, Viva la Mexico. Weil ja heutzutage alles total international beeinflusst ist, kommt dieser mexikanische Taco mit einem japanischen Einschlag. Ein schneller, leicht säuerlich angemachter Chinakohl, Wasabi-Mayonnaise, ein saftiges Rinder-Hüftsteak in Miso-Paste mariniert, frischer Koriander, gerösteter Sesam und Frühlingszwiebeln in einem krossen Taco vereint. Hach, wenn das kein Soul-Food ist, dann weeiß ick och nisch mehr!

Jetzt denkst du zurecht: "Aber das muss ich ja auch alles erstmal machen! Das dauert doch bestimmt ewig!"
Nochmals: No, Señor! Der Trick ist, die ganze Bagage schon ein oder zwei Tage früher vorzubereiten. Alle Komponenten halten sich mühelos mehrere Tage im Kühlschrank. Sogar das Steak kann einfach weiter in der Miso-Marinade chillen und wenn du es brauchst, hauchdünn aufgeschnitten werden. So hast du jeden Tag die Möglichkeit, dir binnen 5 Minuten einen Deluxe-Snack zuzubereiten.

Wenn du sogar noch Hähnchenbrust oder Schweinefilet anbrätst, etwas mehr Marinade machst und die Tiere dazu legst, hast du die nächsten Abende einen kleinen Zoo an Variationsmöglichkeiten. Ay Caramba! Wie gut ist das denn bitte? Nur noch die Tortillas anrösten und ab geht die Taco-Rakete. Da hast du sogar die Möglichkeit, spontane Dates zum Snacken einzuladen. So könnt ihr euch gemeinschaftlich die Tacos belegen! Boom ... verliebt, verlobt, verheiratet! Wenn nicht mit deinem Date, dann aber auf jeden Fall mit diesen unheimlich sexy Tacos. Die passen so gut in eine Hand, dass du nebenbei

Auf die Faust - Steak Taco

noch ohne Probleme deine Maus bedienen, die Wohnung saugen oder die Telefonnummer deiner Bekanntschaft notieren kannst!

- 1 -

Für den Salat Reisessig, Zucker, Sesamöl, Chiliflocken und Sesam in einer Schüssel verrühren.

- 2 -

Chinakohl in dünne Streifen schneiden, in die Schüssel geben und gut untermengen.

- 3 -

Mayonnaise und Wasabi mit einer Gabel mischen.

- 4 -

Miso-Paste, Zucker, Sesam und Reisessig in einem tiefen Teller verrühren, bis eine homogene Sauce entstanden ist.

- 5 -

Steak in einer Pfanne mit etwas Öl von allen Seiten medium braten und zum Ruhen in die Miso-Marinade geben. Frühlingszwiebel in dünne Scheiben schneiden, Koriander waschen und Sesam ca. 5 Minuten in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anrösten.

- 6 -

Tortilla über einer offenen Flamme (Gasherd, Gasbrenner) von beiden Seiten hellbraun anrösten (alternativ unter dem Grill im Ofen leicht bräunen), über ein Nudelholz legen und leicht für 30 Sekunden andrücken.

- 7 -

Mayonnaise auf den Boden des Tacos schmieren. Kohl mit der Hand auspressen und darauf geben. Steak in Streifen schneiden und auf den Kohl legen. Mit der Miso-Marinade, Koriander, Frühlingszwiebeln und Sesam toppen.