Tacos mit Fleischfüllung
Tacos con relleno de carne de res

Tacos con relleno de carne de res sind eine beliebte mexikanische Speise, die aus Tortillas und einer Füllung aus Rindfleisch besteht. Das Rindfleisch wird oft gewürzt und gekocht, bevor es in die Tortillas gefüllt wird. Typische Zutaten für die Füllung sind neben dem Rindfleisch auch Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und verschiedene Gewürze.
Die Tacos werden oft mit frischen Zutaten wie Koriander, Limettensaft, Avocado, Käse und Salsa serviert. Es gibt viele Variationen dieses Gerichts, und es kann leicht an den eigenen Geschmack angepasst werden. In dieser Variante werden noch Rote-Bohnen-Sauce und Kalte Tomatensauce hinzugefügt.

Herkunft: Mexiko
Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 30 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

250 ml Fleischbrühe
350 g Rinderfilet
1 Prise Salz
8 Weizenmehl-Tortillas
6 EL Öl zum Ausbacken
8 Blätter Kopfsalat
8 EL Rote-Bohnen-Sauce
2 Fleischtomaten
8 EL Crème fraîche
8 EL Kalte Tomatensauce
100 g Gouda

Vorbereitung

Die Fleischbrühe in einen kleinen Topf gießen und aufkochen. Das Rinderfilet hineinlegen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in etwa 30 Minuten garen lassen. Die Salatblätter waschen und trockenschütteln. Die Tomaten waschen, halbieren, vom Stielansatz befreien und klein würfeln.

Zubereitung

Das Fleisch aus der Brühe nehmen, abkühlen lassen, zerzupfen oder in kleine Teile schneiden und leicht salzen. Die Weizentortillas in einer Pfanne im heißen Öl kurz nacheinander wenden, damit sie weich werden. Dann herausnehmen und auf eine Arbeitsplatte legen. Die Bohnensauce auf die Tortillas streichen und mit je einem Salatblatt belegen. Dann das zerkleinerte Rindfleisch darauf verteilen. Die Tomatenwürfel auf die Tortillas legen, je 1 EL Crème fraîche und die Tomatensauce daraufgeben. Den Gouda auf einer groben Reibe direkt darauf raspeln. Die Tortillas aufrollen und sofort servieren. Die Saucen können Sie schon einige Tage vorher zubereiten. Sie sind im Kühlschrank etwa 3 bis 4 Tage haltbar.

© 2026 coquina.de