

Tacos mit würziger Hackfleischsoße

Knusprige Maisschalen mit würziger Fleischsoße und Salat!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, eifrei



Für 12 Stück

12 glutenfreie Mais – Tacoschalen

1 EL Öl

1 Zwiebel fein gehackt

500g Hackfleisch vom Rind

1 Dose Gemüsemais und rote Bohnen (Abtropfgewicht 265g)

2 – 3 TL mexikanische Gewürzmischung (z.B. Lebensbaum)

alternativ kann Chilipulver, Paprikapulver, Knoblauch, gemahlener Kreuzkümmel und Koriander verwendet werden

2 EL Tomatenmark

3 – 4 EL Wasser nach Bedarf

Salz

200g geriebener Käse (laktosefrei)

1/4 Kopf Eisbergsalat, klein geschnitten

1. Die Tacoschalen bei 180 Grad eta 5 – 7 Minuten im Ofen erwärmen.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Hackfleisch zugeben und bröselig anbraten. Tomatenmark, Gemüsemais/rote Bohnen, Gewürze und Salz zum Hackfleisch geben und kurz braten. Bei Bedarf 3 – 4 EL Wasser unterrühren.

3. In jeweils eine Tacoschale etwas Salat, dann Hackfleischsoße und etwas Käse darauf. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech schichten und im Backofengrill bei 200 Grad kurz überbacken bis der Käse geschmolzen ist.

Tipp: Als Beilage schmeckt Salsa oder ein Sauerrahmdip köstlich!

