

Aus der Hado-Küche: Ein Fleischrezept

Restaurant Services

Rinderhacksteak mit Salsa Mexicana und Guacamole

für 4 Personen:

- | | |
|--------|--|
| 600 g | Rinderhackfleisch (von Tieren aus tiergerechter Haltung) |
| | Pflanzenöl |
| | Salz, Pfeffer aus der Mühle |
| 4 | reife Tomaten |
| 1 | Zwiebel |
| 1 | Jalapeno |
| ½ Bund | frischer Koriander |
| 1 EL | Zitronensaft |
| | etwas Salz |
| 1 | reife Avocado |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1 | Limette: davon Saft und Abrieb |
| 1 | Tomate |
| 150 g | Joghurt (1,5 % Fettanteil) |
| | Salz, Pfeffer aus der Mühle |
| 1 Tüte | Nacho-Chips |

Das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen, zu Hacksteaks formen. Eine Pfanne erhitzen, etwas Öl hinein geben und die Hacksteaks von jeder Seite ca. 3 Minuten braten (weil es sich um Rindfleisch handelt, kann das Hacksteak auch medium gebraten werden).

Für die Salsa die Tomaten waschen und mit Schale in kleine Würfel schneiden, Zwiebel fein Würfeln, Koriander und Jalapeno fein hacken. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen und mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Für die Guacamole die Tomate in kleine Würfel schneiden und die Knoblauchzehe fein hacken. Avocado halbieren, den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausheben und in einer Schale mit einer Gabel zerkleinern. Nun alle Zutaten mit dem Joghurt, Limettensaft und –abrieb gut mischen, bis eine cremige Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Hacksteak mit der Salsa und der Guacamole anrichten und mit den Nachos servieren.