



## TACOS MIT RINDFLEISCH UND CHEDDAR

30 MIN. AKTIVE ZEIT	30 MIN. GESAMTZEIT	484 KCAL PRO PERSON
------------------------	-----------------------	------------------------

### DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

- ½ dl Rotweinessig
- ½ dl Wasser
- ½ EL Zucker
- 2 Nelken
- 2 Prisen** Salz
- 1** rote Zwiebel,  
in feinen Streifen
- Öl zum Braten
- 300 g** Hackfleisch (Rind)
- 1 TL** geräucherter Paprika
- ½ TL Kreuzkümmelpulver
- ¼ TL Salz

- 1 EL** Butter
- 1 EL** Weissmehl
- 2 dl** Milch
- 100 g** Cheddar, gerieben
- wenig Pfeffer

- 2 Zweiglein** Oregano,  
Blättchen abgezupft
- 8** Taco Shells  
(Tacos in Schalenform)

### UND SO WIRDS GEMACHT

- 1. Zwiebel:** Essig und alle Zutaten bis und mit Salz in eine Pfanne geben, aufkochen. Pfanne von der Platte nehmen. Zwiebel begeben, mischen, zugedeckt mind. 10 Min. ziehen lassen.
- 2. Fleisch:** Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Fleisch begeben, ca. 4 Min. braten, würzen. Herausnehmen, Fleisch warm stellen.

**3. Cheddar-Sauce:** Butter in einer Pfanne erwärmen. Mehl begeben, unter Rühren mit dem Schwingbesen bei mittlerer Hitze dünsten, das Mehl darf dabei keine Farbe annehmen. Milch auf einmal dazugießen, unter Rühren aufkochen, Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. köcheln, bis die Sauce sämig ist. Käse darunterühren, würzen.

**4. Tacos:** Fleisch, Cheddar-Sauce und Zwiebel in die Tacos verteilen, Oregano darüberstreuen.



Weintipp Seite 74

Menge anpassen →

