

Mexikanischer Salat

Zutaten:

- 4 Tortillafladen
- 212g Mais
- 4 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Römervalat
- 0,25 Bund Rucola
- 0,5 Bund Koriander
- 0,5 Limette
- 1 EL Rotweinessig
- 1 Msp. Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 5 EL Olivenöl
- 2 Rumpsteaks
- 1 EL Chilipulver
- 1 Avocado





Zubereitung:

Tortillas über jeweils eine ofenfeste Schüssel oder einen Becher legen. Im vorgeheizten Backofen auf einem Backblech bei 200 °C (Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) ca. 10 Minuten knusprig backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Inzwischen Mais in einem Sieb abtropfen lassen. Tomaten waschen, vierteln, Stielansätze ausschneiden. Tomaten entkernen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.

Salate putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke schneiden.

Koriander waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen. Einige beiseitelegen, den Rest fein hacken. Limette auspressen. Koriander, 1 EL Limettensaft, Essig, Kreuzkümmelpulver, Salz und Pfeffer sowie 1 Prise Zucker glattrühren. 3 EL Öl unterschlagen.

Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit Ancho-Chilipulver bestreuen.

Das restliche Öl in einer schweren Pfanne erhitzen und die Steaks darin bei großer Hitze von jeder Seite 3-4 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und in Alufolie gewickelt kurz ruhen lassen.

Inzwischen Avocado halbieren und den Stein entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Spalten schneiden.

Salat mit Mais, Zwiebelwürfeln, Tomaten und 2/3 der Sauce mischen.

Salat in die Tortillakörbe geben und die Avocadospalten darauf verteilen, mit restlicher Sauce beträufeln.

Steaks in Scheiben schneiden und auf den Salat legen. Mit Koriander garnieren und sofort servieren.