



## **F flanksteak Tacos mit Salsa und gegrillter Avocado (4 Personen)**

### **Zutaten**

1 kleines Flanksteak

1 Avocado

1/2 reife Mangos

1 kleine Tomaten

1/2 rote Paprika

1/2 rote Zwiebel

1/2 grüne Chili oder Jalapeno

1/2 Limette

1/4 Bund glatte Petersilie

Salz und Pfeffer

225g Weizenmehl

1/2 TL Salz

1/2 TL Backpulver

62 ml Sonnenblumenöl

120 ml warmes Wasser

### **Zubereitung der Salsa**

Die Chili halbieren und in kleine Würfel schneiden. Die Limette auspressen, die Kräuter waschen und grob hacken.

Die Mango vom Kern befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten und den Paprika ebenfalls klein würfeln. Zuletzt die Zwiebeln ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Nun alle Zutaten vermengen, mit dem Limettensaft sowie etwas Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals 10 bis 15 Minuten ziehen lassen.

### **Zubereitung der Avocado**

Die Avocado halbieren und vom Kern befreien. Die Schnittseite nach Belieben leicht würzen und mit der Schnittfläche auf den Grill für 2 bis 3 Minuten legen.

Danach die Avocado mit einem Löffel aus der Schale nehmen und in Scheiben schneiden.

### **Zubereitung Flanksteak**

Das Fleisch ca. 1 Stunde auf Raumtemperatur erwärmen lassen.

Ggf. das Flanksteak nochmals leicht parieren und säubern.

Nun das Fleisch „aktivieren“. Hierzu Salz und Zucker auf das Fleisch geben und nochmals ca. 10 Minuten ruhen lassen. Den Grill auf 200 Grad einstellen und das Steak bei direkter Hitze von beiden Seiten



Folgt uns auf unseren  
Social-Media-Kanälen  
für Neuigkeiten!





an Grillen. Danach in den indirekten Bereich legen und bis zu 2 Grad unter der gewünschten Kerntemperatur ziehen. Danach das Steak vom Grill nehmen und nochmals 5 bis 10 Minuten ruhen lassen. Danach in dünne Scheiben schneiden.

### **Zubereitung Tacos**

Die Zutaten zusammen in eine Schüssel geben und für ca. 5 Minuten zu einem Teig verrühren und im Anschluss 15 Minuten ruhen lassen.

Den Teig in ca. 8 gleichgroße Portionen aufteilen und zu einer Kugel formen.

Die Kugeln nun auf einer bemehlten Fläche sehr dünn und gleichmäßig ausrollen.

Den Grill auf ca. 180 Grad inkl. eines Pizzasteins aufheizen. Die flachen Teigscheiben für ca. 25 bis 30 Sekunden je Seite an Grillen.

### **Aufbau der Tacos**

Die noch warmen Tacos auf einer Hälfte mit der Salsa und den Avocadoscheiben belegen. Danach das aufgeschnittene Flanksteak darauflegen und noch nach Belieben mit Salz und Pfeffer bzw. Chiliflocken würzen. Optional kann auch eine etwas schärfere BBQ Soße darauf verteilt werden. Den Taco dann zusammenlegen und direkt servieren.



Folgt uns auf unseren  
Social-Media-Kanälen  
für Neuigkeiten!

