

Reis con carne in Taco-Cup mit Tomaten-Salsa, Guacamole

Für zwei Personen

Für Rice con carne:

100 g Parboiled-Reis	250 g Rinderhack	1 Paprika
2 Chilis	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
2 EL Tomatenmark	2 EL neutrales Öl	Salz, Pfeffer

Für den Taco-Cup:

250 g Weizenmehl	2 EL Olivenöl	Salz
------------------	---------------	------

Für die Tomatensalsa:

4 Tomaten	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Chili
$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 EL Essig	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Guacamole:

1 reife Avocado	1 Tomate	1 Schalotte
$\frac{1}{2}$ Zitrone	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	100 g Frischkäse

Für die Sour Cream:

200 g Quark (Vollfett)	150 g Creme Fraîche	1 Bund Schnittlauch
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 EL Essig
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für Rice con carne: Den Reis in kochendes, gesalzenes Wasser geben.

Chili und Paprika im Ofen grillen, bis sie von allen Seiten schwarz sind. Dann häuten, entkernen und fein hacken. Schalotte und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. In etwas Öl in Pfanne andünsten. Hackfleisch dazu geben und anbraten. Tomatenmark, Paprika und Chili dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Reis abgießen und unter Hackfleischpfanne heben.

Für den Taco-Cup: Ofen auf 180 Grad vorheizen. Mehl mit Salz vermengen und langsam 100 ml Wasser dazu geben. Teig kräftig kneten, bis glatter Teig entstanden ist. Teig in zwei Teile schneiden und dünn um eine eingölte Metallschüssel formen. Über der Schüssel im Ofen ca. 10 Minuten gar backen.

Für die Tomatensalsa: Chili waschen, entkernen und klein schneiden. Tomaten waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehe abziehen und durch Knoblauchpresse drücken. Essig, Öl und Knoblauch vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für die Guacamole: Tomate kurz in kochendes Wasser geben und in kaltem Wasser abschrecken, anschließend Haut abziehen. Tomate entkernen und Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Schalotte abziehen und fein hacken. Knoblauchzehe abziehen und durch Knoblauchpresse drücken. Avocado halbieren, entkernen und mit Löffel aushöhlen. Avocadofleisch mit Gabel zerdrücken. Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch und Frischkäse dazu geben und vermengen. Mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sour Cream: Knoblauchzehe abziehen und durch Knoblauchpresse drücken. Öl, Essig, Spritzer Zitronensaft und Knoblauch verrühren. Quark und Creme Fraîche einrühren. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und sehr fein hacken. Unter die Masse heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

David Klinkhammer am 04. Februar 2019