Artikel vom 16.10.2024 · Ausgedruckt am 14.11.2026, 16:40 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/tacos-gefuellt-mit-putenfleisch-feta-und-schwarzen-bohnen

Tacos gefüllt mit Putenfleisch, Feta und schwarzen Bohnen



Foto: IDG

Zutaten (für 4 Personen):

600 g Putenbrustfilet,

1 EL Rapsöl,

200 ml passierte Tomaten,

250 g schwarze Bohnen aus der Dose,

Salz und Pfeffer aus der Mühle,

2 Romana-Salatherzen,

100 g Feta,

200 g Sour Cream,

Saft von 1 Limette,

3 EL Olivenöl,

1 EL Honig,

8 Taco-Shells,

2 bis 3 Zweige Koriandergrün.

Zubereitung:

Putenbrust in kleine Würfel schneiden. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten scharf anbraten. Mit den passierten Tomaten auffüllen und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Die schwarzen Bohnen unter fließenden Wasser gründlich abspülen und zu der Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auskühlen lassen. Die Romana Salatherzen putzen, waschen und in Streifen schneiden. Den Feta in kleine Stücke bröckeln. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Limettensaft mit dem Olivenöl, Honig und Sour Cream verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Taco-Shells etwa 3 bis 4 Minuten im Backofen erwärmen. Die Tacos mit Salat, geschmorter Putenbrust und Feta befüllen. Nach Belieben mit Koriander bestreuen und zusammen mit der Limetten-Sour Cream servieren.

IDG