

## Tacos

### Zutaten für 4 Portionen:

500g Hackfleisch

12 Tacoshells

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 EL Öl

2 EL Tomatenmark

1/2 TL Chillipulver

1 TL Paprikapulver

1 TL Kreuzkümmelpulver

1 TL Korianderpulver

1/2 TL Oregano

1 TL Zucker

Schwarzer Pfeffer

Salz

Eisbergsalat, in Streifen geschnitten

Cheddarkäse

Tomaten, in Scheiben geschnitten

Salsa

### Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel bei geringer Hitze weich, aber nicht braun werden lassen. Knoblauch zugeben, 1 Minute mitbraten. Tomatenmark, Chilipulver, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Koriander, Oregano, Zucker und 1 TL Salz einrühren. Bei

mittlerer Hitze 3-4 Minuten dünsten. Auf höchste Stufe schalten, Fleisch zugeben und bräunen. Ca. 3 EL Wasser zugeben, die Pfanne sollte so heiß sein, dass die meiste Flüssigkeit verdunstet. Mischung 5-10 Minuten ständig rühren. Wenn das Fleisch anhaftet, etwas mehr Wasser zugeben. Tacoschalen 5 Minuten im Ofen erwärmen. Fleisch mit den vorbereiteten Schalen, Eisbergsalat, Cheddar, Tomaten und Salsa auf den Tisch stellen, so dass jeder seine Tacoschale selbst füllen kann.

Danach servieren und genießen.

Viel Spaß beim Nachkochen :)