

REZEPTE, DIE BLEIBEN.

TACOS AL PASTOR

Pfannenvariante · Ananas · Salsa

Signature Recipe
Ben Henger

FOOD.
PEOPLE.
GOOD TIMES.



DIE BASIS

Pfannenvariante · Ananas · Salsa

Für 4 Personen · ca. 20 kleine Tacos

01 | TORTILLATEIG

300 g Masa Harina mit zunächst 350 ml warmem Wasser und ½ TL Salz verkneten. Bei Bedarf Wasser ergänzen, bis der Teig weich und rissfrei ist. 15 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

02 | FLEISCH

600 g Schweinenacken dünn schneiden. Mit 1 EL Öl, 1 EL mildem Paprikapulver, 1 TL Kreuzkümmel, 1 fein geriebenen Knoblauchzehe, Saft von 1 Limette und Salz mischen. Gekühlt 20 Minuten ziehen lassen.

03 | SALSA & ANANAS

5 Tomaten, 1 rote Zwiebel und 1 Bund Koriander fein schneiden. Mit Saft von 2 Limetten, Salz und Pfeffer mischen. 1 kleine Ananas schälen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden.

04 | BACKEN & BRATEN

Teig in 20 Kugeln teilen, zwischen Folie ca. 2 mm dünn pressen. In heißer trockener Pfanne je Seite ca. 30–60 Sekunden backen; im Tuch warm halten. Fleisch portionsweise durchbraten, Ananas kräftig anrösten.

05 | FÜLLEN

Fleisch und Ananas klein schneiden und mit Salsa in die warmen Tortillas geben. Direkt servieren. Diese Pfannenfassung verzichtet auf den traditionellen Drehspieß.



**Heiße Tortilla.
Saftiges Fleisch.
Frische Salsa.**

ALLES BEREIT.

Einkauf · Zubehör · Alternativen

Für 4 Personen · ca. 20 kleine Tacos

01 EINKAUF

- ☐ **300 g Masa Harina · Wasser · ½ TL Salz**
Alternative: 20 fertige kleine Maistortillas.
- ☐ **600 g Schweinenacken**
Alternative: ausgelöste Hähnchenkeule, vollständig durchgaren;
Avocado für fleischlose Füllung.
- ☐ **1 EL Öl · Paprika · Kreuzkümmel · 1 Knoblauchzehe**
Alternative: fertige milde Taco-Gewürzmischung; Salz prüfen.
- ☐ **5 Tomaten · 1 rote Zwiebel · 1 Bund Koriander**
Alternative: Petersilie; Tomaten je nach Größe.
- ☐ **3 Limetten · 1 kleine Ananas**
Alternative: Zitrone; Ananas aus der Dose gut abtropfen.
- ☐ **Salz · Pfeffer**
Alternative: Chili nach Wunsch ergänzen.

02 ZUBEHÖR

PFANNE + TOPF

Alternative: Bräter; ausreichend Fläche zum Rösten.

MESSER + BRETT

Alternative: Küchenmesser und rutschfestes Brett.

WAAGE + SCHÜSSEL

Alternative: Messbecher für Flüssigkeiten.

TORTILLAPRESSE + TUCH

Alternative: schwerer Topfboden zwischen zwei Folien.

VOR DEM START

Masa Harina ist nixtamalisiertes Maismehl. Die Wasseraufnahme schwankt: Der Teig soll weich sein und beim Pressen nicht reißen. Fertige Tortillas in einem Tuch warm halten.

Mengenangaben sind Richtwerte. Produktqualität, Größe und Wassergehalt der Zutaten sowie Kochgeschirr, Hitze und Garzeit können den Bedarf verändern. Konsistenz prüfen und nach Geschmack abschmecken.

Rezept: Ben Henger · Food-Abbildung: KI-generiert · Alternativen redaktionell ergänzt.