

Wilde Tacos mit Rehherz & Honig-Limetten-Crème

Wild. Modern. Überraschend zart.



Wilde Tacos mit Rehherz & Honig-Limetten-Crème

In diesem Rezept zeige ich dir, wie du Rehherzen – oft unterschätzt – zu einem echten Lieblingsgericht verwandelst. Zart gebraten, kombiniert mit frischem Salat, cremiger Honig-Limetten-Crème und einem Hauch Schärfe wird daraus ein Taco, den man nicht vergisst.

Für alle, die Wild lieben – aber keine Lust auf schwere Küche haben.

Für Abenteurer, Genießer und alle, die Neues wagen.

Zutaten für 2 Personen:

Für die Tacos:

- 2 Rehherzen, in ca. 2 cm breite Streifen geschnitten
 - 1 TL Mehl
- Salz, Pfeffer, Paprika (edelsüß oder geräuchert)
- 1 EL Butterschmalz oder Öl zum Braten
- 4 kleine Tacos oder Soft-Tortillas
- 2 Handvoll Blattsalat (z. B. Rucola, Lollo Rosso)
 - 1/2 rote Zwiebel, fein geschnitten
- 1 Handvoll Cherry-Tomaten, halbiert
 - 1/2 Avocado, in Spalten
- Optional: frische Kräuter (Petersilie, Koriander)

Für die Honig-Limetten-Crème:

- 200 g Crème fraîche
- 1 EL Mayonnaise
- 1-2 TL Honig
- 1 TL Limetten- oder Zitronensaft
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 1 Prise Cayennepfeffer



Zubereitung:

1. Rehherz vorbereiten:

Die Herzen in gleichmäßige Streifen schneiden, mit Mehl bestäuben und kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

2. Kurz anbraten:

Butterschmalz in einer heißen Pfanne erhitzen. Die Rehherzstreifen bei starker Hitze 1-2 Minuten rundherum scharf anbraten. Nicht zu lange – sie sollen außen gebräunt und innen noch zart sein.

3. Crème anrühren:

Crème fraîche, Mayonnaise, Honig, Limettensaft, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer gut verrühren. Abschmecken und kalt stellen.

4. Tacos belegen:

Tortillas mit Salat, Zwiebeln, Tomaten und Avocado belegen. Rehherz-Streifen darauf verteilen. Mit einem Klecks Honig-Limetten-Crème abschließen und mit Kräutern garnieren.

Tausche das Rehherz mal aus:

- gegen Pulled Wildschwein – besonders zart & würzig
 - gegen kurz gebratene Rehleber oder Wildfiletstreifen
- oder für Einsteiger: Rindergeschnetzeltes oder Hähnchenbrust

Statt Limetten-Honig-Crème passt auch:

- eine rauchige BBQ-Joghurtsauce mit Paprika & Knoblauch
- meine wilde Burger-Sauce mit Senf, Mayo & Kräutern
- oder eine scharfe Preiselbeer-Chili-Sauce – süß, wild & feurig!

Extra-Tipp:

Die Tacos lassen sich auch prima vorbereiten und als Fingerfood servieren – perfekt für wilde Abende mit Freunden !

Hat's dir geschmeckt? Dann wird's wild.

Folge mir auf Instagram für mehr Rezepte
rund ums Wild, natürliche Küche &
selbstgemachte Würze:
[@wildeckueche.ela](https://www.instagram.com/wildeckueche.ela)

im Shop:
www.waldundwuerze.de

Bleib wild. Bleib du. Und iss besser.

Deine Ela von Wald & Würze

