



Schnitzel-Tacos

mit Rotkohl, Apfel und BBQ-Creme



ca. 25min



3-4 Personen

Heute wird's fruchtig! Oder eher deftig? Egal, es wird höchst schmackhaft - und das auch noch in kürzester Zeit! Unsere Köchin Martina hat da nämlich was vorbereitet: kross gebratene Schweineschnitzel mit Panko-Panade auf knackigem Apfel mit Limettenkick und aromatischem Rotkohlsalat. Zusammengehalten werden diese Köstlichkeiten von geschmeidiger Tortilla und einer cremig-pikanten Sauce mit BBQ-Hauch. Auf nach Mexiko!

- 2 Lauchzwiebeln
- 400g geschnittener Rotkohl
- 1 unbehandelte Limette
- 1 grüner Apfel
- 2 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 4 Schweinerückensteaks
- 100g Panko-Paniermehl ¹
- 2 Becher Crème fraîche ⁷
- 2 Päckchen BBQ-Sauce ^{9,10}
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Packung Tortillas ¹

- 6EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Fleischklopf
- Frischhaltefolie
- Zitruspresse

Energie 968kcal, Fett 50.8g,
Kohlenhydrate 85.6g, Eiweiß 40.5g



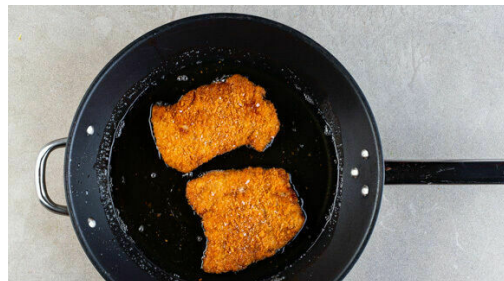
Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden. Den **Rotkohl** mit 2EL Essig, 1TL Zucker und 2 kräftigen Prisen Salz weich kneten, die **Lauchzwiebeln** untermengen und ziehen lassen.



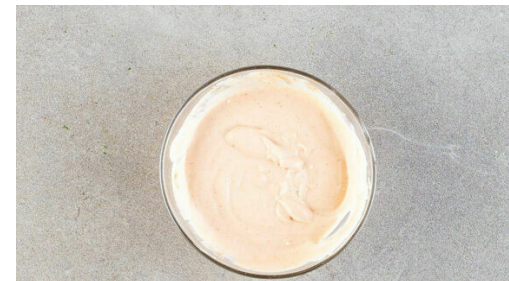
Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** in Spalten schneiden, die **andere Hälfte** auspressen. Den **Apfel** vierteln, entkernen, in dünne Scheiben schneiden und mit dem **Limettensaft** vermengen.



6EL Mehl mit der **Gewürzmischung** und 1/2TL Salz vermengen, dann mit 100ml Wasser zu einem glatten, dickflüssigen **Teig** verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und anschließend zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder dem Boden einer schweren Pfanne flach klopfen. Nacheinander im **Teig** und im **Panko-Paniermehl** wenden, sodass es von allen Seiten bedeckt ist.



Die **Schnitzel** in einer großen Pfanne mit 4-5EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. braten, bis die **Panade** schön knusprig und das **Fleisch** gar ist, ggf. die Hitze reduzieren, falls die **Panade** zu schnell dunkel wird. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz würzen.



Die **Crème fraîche** mit der **BBQ-Sauce** und der **Sriracha-Sauce** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Tortillas** ohne Zugabe von Fett in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 30Sek. erwärmen. Die **Schnitzel** in Streifen schneiden. Die **Tortillas** nach Belieben mit der **BBQ-Creme** bestreichen und mit dem **Rotkohl**, den **Apfelscheiben** und dem **Fleisch** belegen, die **Limettenspalten** dazu reichen.