



Schnitzel-Tacos

mit Rotkohl, Apfel und BBQ-Creme



ca. 25min



2 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 cremigen Sauce mit BBQ-Hauch. Auf nach Mexiko!

Was du von uns bekommst

- 1 Lauchzwiebel
- 200g geschnittener Rotkohl
- 1 unbehandelte Limette
- 1 grüner Apfel
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Schweinerückensteaks
- 50g Panko-Paniermehl ¹
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Päckchen BBQ-Sauce ^{9,10}
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Packung Tortillas ¹

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1070kcal, Fett 59.7g, Kohlenhydrate 92.0g, Eiweiß 40.5g



1. Rotkohl einlegen

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



2. Obst vorbereiten

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.



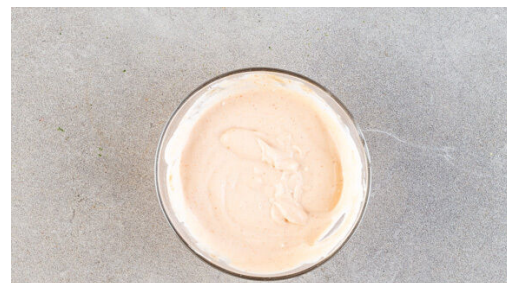
3. Fleisch panieren

3EL Mehl mit der **Gewürzmischung** und 2 Prisen Salz vermengen, dann mit 50ml 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.



4. Fleisch braten

Die **Schnitzel** in einer großen Pfanne mit 4EL 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.



5. BBQ-Creme anrühren

Die **Crème fraîche** mit der **BBQ-Sauce** und der **Sriracha-Sauce** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wenn Kinder mitessen, die **Sriracha-Sauce** ggf. weglassen.



6. Tortillas erwärmen

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.