



Blumenkohl-Feta-Tacos mit Rotkohl

und Chipotle-Kürbiskern-Salsa



20-30min



2 Personen

Mit Tacos macht man nur selten etwas verkehrt. Ganz besonders, wenn sie mit lecker gebackenem Blumenkohl, limettenfrischem Rotkohl und salzigem Feta gefüllt sind. Aber bei der ganzen Vorfreude sollte man auch die Beilage nicht vergessen. Diese besteht nämlich aus einer phänomenalen Salsa mit Tomate, Chipotleflocken, Sesam und Kürbiskernen. Yummy!

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Päckchen Chipotle-Chiliflocken
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Kürbiskerne
- 1 Päckchen gerösteter Sesam ¹¹
- 1 Tomate
- 1 unbehandelte Limette
- 200g geschnittener Rotkohl
- 8 Minitortillas mit Mais ¹
- 100g Feta ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 25g Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenwaage
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 920kcal, Fett 47.8g, Kohlenhydrate 91.3g, Eiweiß 29.3g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen schneiden, dabei den harten Strunk entfernen. Die **½ der Chiliflocken oder mehr nach Geschmack** mit etwas heißem Wasser verrühren und beiseitestellen.



2. Blumenkohl rösten

25g Mehl mit 30-35ml Wasser sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren und mit dem **Blumenkohl** vermengen. Anschließend 1EL Pflanzenöl unterrühren, den **Blumenkohl** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 13-15Min. im Ofen rösten. Nach der Hälfte der Zeit wenden. Den gerösteten **Blumenkohl** aus dem Ofen nehmen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Kerne und Tomate rösten

Den **Knoblauch** schälen. Die **Kürbiskerne** und den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. anrösten, dabei regelmäßig umrühren. Den **Sesam** unterrühren, dann zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. Die **Tomate** vierteln und in der Pfanne bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten, dann herausnehmen und beiseitestellen.



4. Rotkohl verfeinern

Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Rotkohl** mit der **Limettenschale**, dem **Limettensaft**, 1TL Zucker sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack 1-2Min. gut durchkneten, dabei am besten Küchenhandschuhe tragen.



5. Tortillas erwärmen

Die **Tortillas** aufeinanderstapeln, in Alufolie einwickeln und 3-4Min. im Ofen erwärmen. Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Die **Chiliflocken** in ein Sieb abgießen, dabei das **Einweichwasser** auffangen.



6. Salsa zubereiten

Die **Tomaten** mit den eingeweichten **Chiliflocken**, der **Kerne-Mischung**, 1EL Pflanzenöl und 1EL hellem Essig mit einem Stabmixer grob pürieren. Ggf. **1EL Einweichwasser** zugeben und die **Salsa** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Tortillas** mit **Blumenkohl**, **Salsa**, **Feta** und **Rotkohl** füllen. **Übrigen Rotkohl** und die **Limettenspalten** mit den **Tacos** servieren.