



Blumenkohl-Feta-Tacos mit Rotkohl

und Chipotle-Kürbiskern-Salsa



20-30min



3-4 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

- 2 kleine Blumenkohle
- 1 Päckchen Chipotle-Chiliflocken
- 2 Knoblauchzehen
- 100g Kürbiskerne
- 2 Päckchen gerösteter Sesam ³
- 2 Tomaten
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Stücke Rotkohl
- 16 Minitortillas mit Mais ¹
- 200g Feta ²

Was du zu Hause benötigst

- 75g Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große 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 (2), Sesamsamen (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 971kcal, Fett 48.4g,
Kohlenhydrate 93.9g, Eiweiß 36.0g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Blumenkohle** in mundgerechte Röschen schneiden, dabei jeweils den harten Strunk entfernen. Ca. **¾ der Chiliflocken oder mehr nach Geschmack** mit etwas heißem Wasser verrühren und beiseitestellen.



2. Blumenkohl rösten

70g Mehl mit 80-90ml Wasser sowie je ½TL Salz und Pfeffer verrühren und mit dem **Blumenkohl** vermengen. Anschließend 2EL 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 Tomaten rösten

Den **Knoblauch** schälen. Die **Kürbiskerne** und den **Knoblauch** in einer großen 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 **Tomaten** vierteln und in der Pfanne bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten, dann herausnehmen und beiseitestellen.



4. Rotkohl verfeinern

Die **Schale 1 Limette** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **übrige Limette** in Spalten schneiden. Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden und mit der **Limettenschale**, dem **Limettensaft**, 1½TL 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**, 2EL Pflanzenöl und 2EL hellem Essig mit einem Stabmixer grob pürieren. Ggf. **1-2EL 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.