



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!

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Päckchen Chipotle-Chiliflocken
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Kürbiskerne
- 1 Päckchen gerösteter Sesam ³
- 1 Tomate
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Stück Rotkohl
- 8 Minitortillas mit Mais ¹
- 100g Feta ²

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

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

Energie 952kcal, Fett 48.4g,
Kohlenhydrate 90.1g, Eiweiß 35.4g



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.



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



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.



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.



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.



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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [#marleyspooning](#)