



## 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 <sup>1</sup>
- 1 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>
- 1 Päckchen BBQ-Sauce <sup>9,10</sup>
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Packung Tortillas <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- 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.



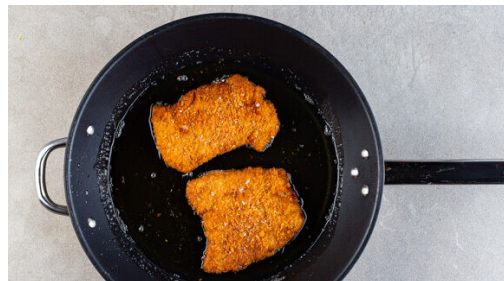
### 2. Obst vorbereiten

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.