



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 Blumenkohl
- 1 Päckchen Chipotle-Chiliflocken
- 2 Knoblauchzehen
- 100g Kürbiskerne
- 2 Päckchen gerösteter Sesam ¹¹
- 2 Tomaten
- 2 unbehandelte Limetten
- 200g geschnittener Rotkohl
- 16 Minitortillas mit Mais ¹
- 150g Feta ⁷

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 888kcal, Fett 44.7g, Kohlenhydrate 93.3g, Eiweiß 27.1g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen schneiden, dabei jeweils den harten Strunk entfernen. Ca. $\frac{3}{4}$ der **Chiliflocken** oder mehr nach **Geschmack** mit etwas heißem Wasser verrühren und beiseitestellen.



2. Blumenkohl rösten

70g Mehl mit 80-90ml Wasser sowie je $\frac{1}{2}$ TL 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 **Limetten** halbieren und die **Schale 1 Limettenhälfte** abreiben und die **Limettenhälfte** auspressen. Die **übrigen Limettenhälften** 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**, 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. #marleyspooning