



## Tortillas Cajun-Style mit Garnelen x2

mit Ananas-Salsa und Limette



ca. 20min



2 Personen

Wer braucht schon viel Zeit, um etwas Besonderes zu zaubern? Also, wir nicht. Und je schneller es geht, desto besser finden wir es. Beweis gefällig? Gerne doch: Heute gibt es schnuckelige Minitortillas mit einer raffinierten Ananas-Tomaten-Salsa, doppelt Garnelen mit Cajun-Touch und Salat mit Limette. Noch ein bisschen Koriander – und schon hat sich ein flotter Tortillatraum auf deinem Teller materialisiert. Beam me up!

## Was du von uns bekommst

- 1 Dose Ananas
- 2 Tomaten
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 1 Pck. Romanasalat
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut  
1
- 8 Minitortillas mit Mais<sup>3</sup>
- 10g Koriander

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise<sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Mikrowelle
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

### Kochtipp

Wer keine Mikrowelle hat, kann alternativ die Tortillas nacheinander in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 15-20Sek. erwärmen.

### Allergene

Krebstiere (1), Eier (2), Gluten (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 672kcal, Fett 22.8g,  
Kohlenhydrate 89.3g, Eiweiß 28.9g



### 1. Salsa zubereiten

Die **Ananas** in ein Sieb abgießen. Die **Tomaten** mittelfein würfeln. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **½ der Ananas** und die **Tomaten** mit der **½ des Limettensafts** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren ziehen lassen.



### 4. Garnelen braten

Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen, dann trocken tupfen. In einer mittelgroßen Pfanne **½EL Pflanzenöl** stark erhitzen. Die **Garnelen** ins heiße Öl geben, die **restliche Gewürzmischung** und 1 Prise Salz zugeben und die **Garnelen** in 2-3Min. rundum gar braten.



### 2. Cajun-Dressing anrühren

Den **Knoblauch** schälen, fein reiben und mit **2EL Mayonnaise**, der **Limettenschale**, dem **restlichen Limettensaft** und ca. der **½ der Gewürzmischung** verrühren.



### 3. Salat fertigstellen

Den **Salat** quer in dünne Streifen schneiden und mit dem **Cajun-Dressing** vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 5. Tortillas erwärmen

Nebenher jeweils **4 Tortillas** aufeinanderstapeln und bei 800W 25-30Sek. in der Mikrowelle erwärmen.



### 6. Koriander schneiden

Den **Koriander** grob schneiden. Die **Tortillas** nach Belieben mit dem **Salat**, den **Garnelen** und der **Ananas-Salsa** belegen und mit dem **Koriander** garnieren. **Übrigen Salat** zu den **Tortillas** servieren.