



Superfix V: Garnelen-Tortillas Cajun-Style

mit Ananas-Salsa und Limette



ca. 20min



3-4 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, saftigen 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
- 4 Tomaten
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 2 Packungen Romanasalat
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut²
- 16 Minitortillas mit Mais³
- 20g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Mikrowelle
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipps

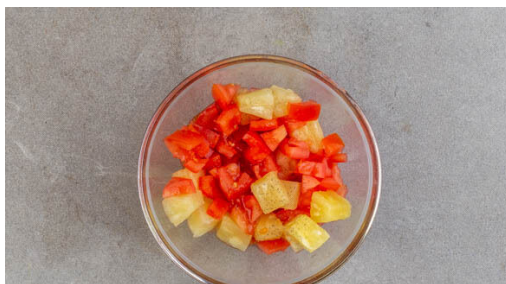
Wer keine Mikrowelle hat, kann alternativ die Tortillas nacheinander in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 15-20Sek. erwärmen.

Allergene

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

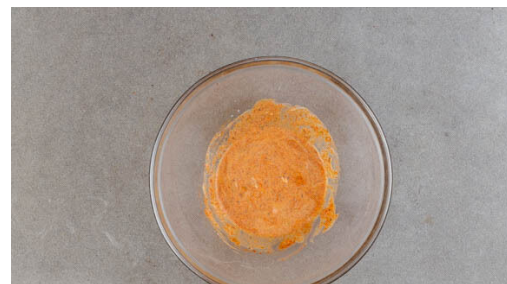
Nährwertangaben pro Portion

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 **Limetten** halbieren und auspressen. Die **Ananas** und die **Tomaten** mit der **½ des Limettensafts** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren ziehen lassen.



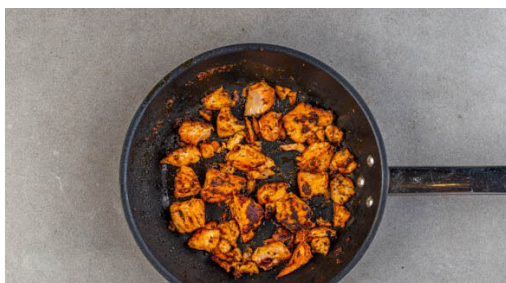
2. Cajun-Dressing anrühren

Den **Knoblauch** schälen, fein reiben und mit 4EL Mayonnaise, der **Limettenschale**, dem **restlichen Limettensaft** und ca. **¾ der Gewürzmischung** verrühren.



3. Salat fertigstellen

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



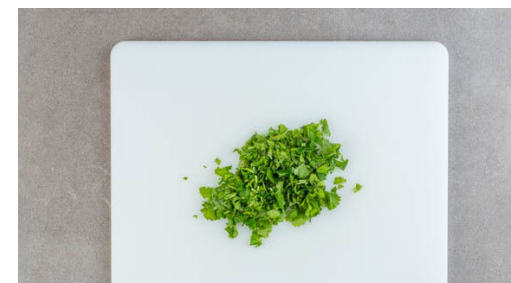
4. Garnelen braten

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



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.