



V: Garnelen-Tacos mit Pico de gallo

dazu Paprika-Karotten-Salat



ca. 45min



2 Personen

Wenn es nach uns ginge, wäre jeder Tag der Woche ein „Taco Tuesday“! Kein Wunder, wenn unsere Testküche solch sündhaft leckere Kreationen wie ebendiese hervorbringt: Saftig-zarte Garnelen im mexikanisch gewürzten Backteig, in Panko paniert und lecker frittiert, dazu ein Feuerwerk der Aromen in Form von Pico de gallo aus Tomate, Zwiebeln, Limette und Koriander und lecker Knoblauchdip auf Weizen-Mais-Tortillas – herrlich!

- 1 Tomate
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Limette
- 10g Koriander
- 1 Paprika
- 1 Karotte
- 1 Päckchen Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut

- ca. 55g Weizenmehl ³
- 1EL Mayonnaise ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

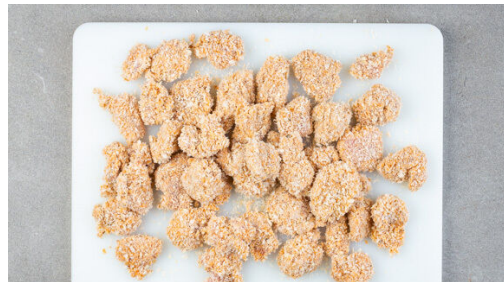
- 2 mittelgroße Pfannen
- Küchenwaage
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Energie 889kcal, Fett 34.0g,
Kohlenhydrate 112.3g, Eiweiß 32.6g



1. Pico de gallo zubereiten

Die **Tomate** in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** auspressen. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Tomatenwürfel**, die **Zwiebeln**, die **½ des Knoblauchs**, die **½ des Limettensafts** und **¾ des Korianders** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Garnelen panieren

Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen, dann trocken tupfen. Mit 1 EL Mehl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen, durch den **Teig** ziehen und in das **Panko-Paniermehl** legen. Die **Garnelen** in der **Panade** rollen und dabei leicht andrücken, bis sie rundum bedeckt sind.



2. Salat zubereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Das **Gemüse** mit der **Limettenschale**, dem **übrigen Limettensaft**, **½TL Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung** und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Salat** vermengen. Nach Geschmack mit etwas mehr **Kreuzkümmel-Gewürz** sowie Salz und Pfeffer verfeinern.



5. Garnelen frittieren

Eine mittelgroße Pfanne ca. 1cm hoch mit Pflanzenöl befüllen und dieses bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Die **½ der Garnelen** in das heiße Öl geben und ca. 3Min. goldbraun frittieren, dabei gelegentlich wenden. Die Hitze reduzieren, falls das Öl zu heiß wird. Auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen und die **restlichen Garnelen** in der gleichen Weise zubereiten.



3. Teig verrühren

Die **mexikanische Gewürzmischung** mit 40g Mehl, 50ml Wasser und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem zähflüssigen **Teig** verrühren. Ggf. etwas Wasser hinzufügen, falls der **Teig** zu dickflüssig ist.



6. Tortillas erwärmen

Den **restlichen Knoblauch** mit 1EL Mayonnaise und 1TL Wasser verrühren. Die **Tortillas** nacheinander in einer zweiten mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen, dann mit den **Garnelen**, dem **Dip** und der **Pico de gallo** füllen. Die **Tacos** auf Teller verteilen, mit dem **Salat** anrichten und mit dem **restlichen Koriander** garniert servieren.