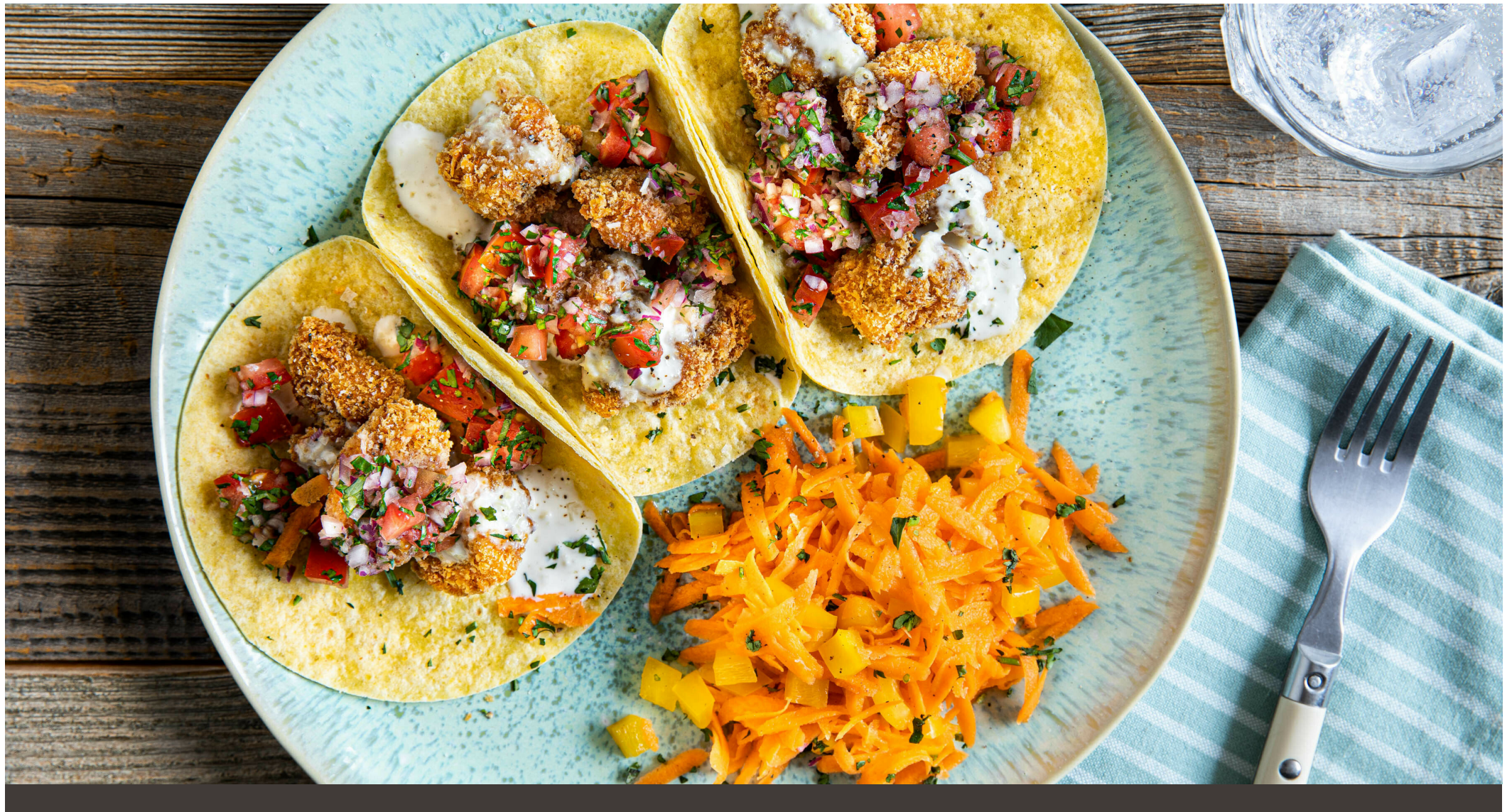




V: Garnelen-Tacos mit Pico de gallo

dazu Paprika-Karotten-Salat



40-50min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 3 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Limetten
- 20g Koriander
- 2 Paprika
- 1 Karotte
- 1 Päckchen Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 2 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut¹
- 100g Panko-Paniermehl³
- 16 Minitortillas mit Mais³

Was du zu Hause benötigst

- ca. 110g Weizenmehl³
- 2EL Mayonnaise²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Küchenwaage
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

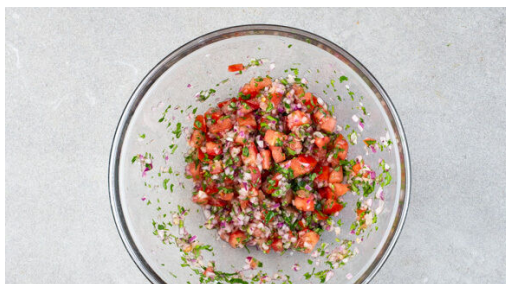
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 864kcal, Fett 33.8g, Kohlenhydrate 108.0g, Eiweiß 32.1g



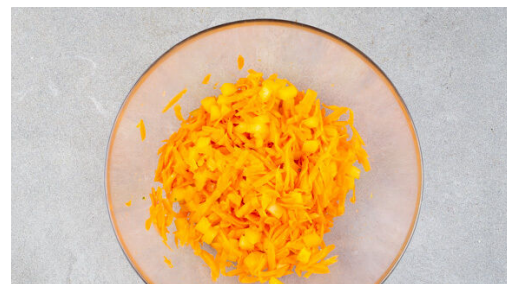
1. Pico de gallo zubereiten

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



4. Garnelen panieren

Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen, dann trocken tupfen. Mit 2EL Mehl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen, dann 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 **2TL Limettenschale**, dem **übrigen Limettensaft**, **1TL Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem **Salat** vermengen. Nach Geschmack mit etwas mehr **Kreuzkümmel-Gewürz** sowie Salz und Pfeffer verfeinern.



5. Garnelen frittieren

Eine große Pfanne ca. 1cm hoch mit Pflanzenöl befüllen und dieses bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. **⅓ 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 80g Mehl, 100ml Wasser und je ½TL 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 2EL Mayonnaise und 1EL Wasser zu einem Dip verrühren. Die **Tortillas** nacheinander in einer 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.