



<650kcal V4: Garnelen-Tacos mexikanische Art

mit Ananas-Gurken-Salsa und Koriander



ca. 25min



2 Personen

In Mexiko gibt es viele traditionelle Varianten von Tacos. Das Gute daran: Alles kann, nichts muss! Die Tortillas werden hier mit saftigen Garnelen und einer knackig-fruchtigen Ananas-Gurken-Salsa belegt und mit frischem Koriander garniert. Fingerfood auf höchstem Niveau und garantiert ein kunterbunter Genuss für Groß und Klein. Na dann: Wir wünschen ¡buen provecho!

- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 1 Dose Ananas
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 8 Minitortillas mit Mais ¹
- 10g Koriander
- 1 Packung Garnelen, aufgetaut

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

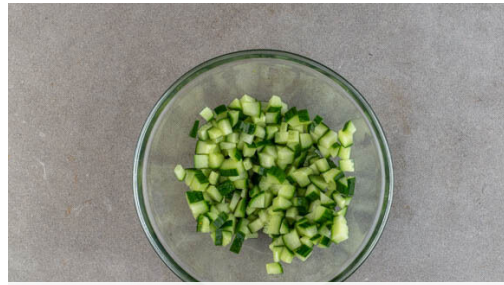
- Mikrowelle
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

Kochtipp

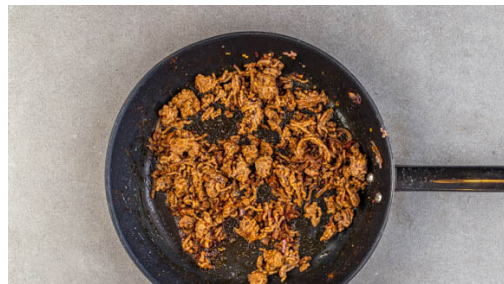
Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 581kcal, Fett 14.2g,
Kohlenhydrate 85.1g, Eiweiß 27.5g



1 EL Essig und ½ TL Salz verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Die **Gurke** längs vierteln, in kleine Würfel schneiden und mit dem Essig vermengen.



Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen, dann trocken tupfen. Die **restlichen Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Die **Garnelen** hinzugeben und 1-2Min. braten, bis sie gar sind. Die **Gewürzmischung** unterrühren und 1Min. mitbraten. Ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken.



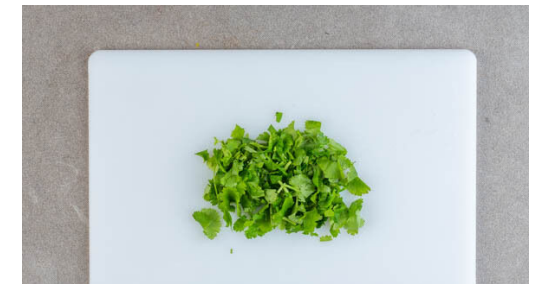
Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



Jeweils **4 Tortillas** aufeinanderstapeln und bei 800W 35-40Sek. in der Mikrowelle erwärmen. Den Vorgang mit den **übrigen Tortillas** wiederholen.



Die **Ananas** in einem Sieb abtropfen lassen und grob hacken. Die **Ananas** und die $\frac{1}{2}$ **der Zwiebeln** unter die **Gurken** mengen.



Den **Koriander** grob schneiden. Die **Garnelen** auf die **Tortillas** geben und mit der **Salsa** und dem **Koriander** garniert servieren.