



Superfix: Aromatische Garnelen-Tortillas

mit Crème fraîche und Kapern



ca. 20min



3-4 Personen

Etwas ganz Besonderes zu zaubern, braucht keine Ewigkeit, großes Indianerehrenwort! Es geht so: Heute gibt es warme Tortillas mit saftigen Garnelen, fruchtigen Tomaten und einer Salatmischung, die mit einem Dressing aus Crème fraîche und Zitronensaft kombiniert wird. Das ist uns aber noch nicht genug. Deswegen geben wir noch geriebenen Käse und fein-würzige Kapern dazu. Und schon beginnt das Genießen!

Was du von uns bekommst

- 4 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Becher Crème fraîche ⁷
- 2 Packungen Tortillas ¹
- 2 Packungen Garnelen,
aufgetaut ²
- 2 Päckchen Knoblauch-Kräuter-
Gewürzmischung
- 4 Tomaten
- 400g Eisberg-Salatmischung
- 2 Packungen Kapern

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Mikrowelle
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

Gluten (1), Krebstiere (2), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 745kcal, Fett 44.3g,
Kohlenhydrate 55.5g, Eiweiß 31.7g



1. Crème fraîche verfeinern

Den **Käse** grob reiben. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Crème fraîche** mit der **½ des Käses**, **1TL Zitronensaft** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren.



2. Dressing zubereiten

Die **½ der Crème fraîche** mit 2EL Olivenöl und etwas **Zitronensaft** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Tortillas erwärmen

4 Tortillas aufeinanderstackeln und bei 800W 25-30Sek. in der Mikrowelle erwärmen. Den Vorgang mit weiteren **4 Tortillas** wiederholen. **Tipp:** Wer keine Mikrowelle hat, kann die **Tortillas** auch in einer Pfanne oder im Backofen erwärmen.



4. Garnelen braten

Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, dann trocken tupfen. Anschließend in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze in 1-2Min. rundum gar braten. Vom Herd nehmen und die **Gewürzmischung** unterrühren.



5. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** in Spalten schneiden.



6. Salat zubereiten

Die **Salatmischung** mit dem **Dressing** vermengen. Die **Tortillas** mit der **Crème fraîche**, der **½ des Salates**, den **Garnelen** und der **½ der Tomaten** belegen und mit dem **restlichen Käse** und den **Kapern** garnieren. Den **übrigen Salat** und die **übrigen Tomaten** zu den **Garnelen-Tortillas** servieren.