



## <650kcal V3: Garnelen-Tacos mexikanische Art

mit Ananas-Gurken-Salsa und Koriander



ca. 25min



3-4 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!

## Was du von uns bekommst

- 1 große Gurke
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Dosen Ananas
- 2 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 16 Minitortillas mit Mais<sup>1</sup>
- 20g Koriander
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut<sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Mikrowelle
- große Pfanne
- Sieb

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

### Kochtipp

Wer keine Mikrowelle hat, kann die Tortillas auch in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite für 15-20Sek. erwärmen.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 577kcal, Fett 14.2g, Kohlenhydrate 84.2g, Eiweiß 27.3g



### 1. Gurken vorbereiten

2EL Essig und 1TL Salz verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Die **Gurke** längs vierteln, in kleine Würfel schneiden und mit dem Essig vermengen.



### 4. Garnelen braten

Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen, dann trocken tupfen. Die **restlichen Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 2EL 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.



### 2. Zwiebeln schneiden

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



### 5. Tortillas erwärmen

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



### 3. Salsa zubereiten

Die **Ananas** in einem Sieb abtropfen lassen und grob hacken. Die **Ananas** und die **½ der Zwiebeln** unter die **Gurken** mengen.



### 6. Koriander schneiden

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