



<650kcal V3: 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!

Was du von uns bekommst

- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 1 Dose Ananas
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 8 Minitortillas mit Mais¹
- 10g Koriander
- 1 Packung Garnelen, aufgetaut²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Mikrowelle
- mittelgroße 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 581kcal, Fett 14.2g, Kohlenhydrate 85.1g, Eiweiß 27.5g



1. Gurken vorbereiten



4. Garnelen braten



2. Zwiebel schneiden

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



5. Tortillas erwärmen



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.