



Superfix: Crossover-Tacos mit Garnelen

mit Avocado und limettigem Coleslaw



unter 20min



3-4 Personen

Tacos sind wirklich sehr vielseitig. Alles kann, nichts muss, was bedeutet, dass man die Minitortillas mit unzähligen Zutaten belegen kann und soll. Heute haben wir uns einen köstlichen Crossover ausgedacht: Die Garnelen baden zunächst geschmeidig in einem Mix aus Ahornsirup, Sojasauce und Chilipaste. Dazu gibt es einen limettigen Coleslaw, fruchtige Tomaten und Avocado. Eine Geschmacksfusion, die dich auf Hochtouren bringt.

Was du von uns bekommst

- 2 unbehandelte Limetten
- 400g geschnittener Weißkohl
- 2 Avocados
- 2 Tomaten
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut²
- 2 Päckchen Ahornsirup
- 50ml Sojasauce^{1,6}
- 25g koreanische Chilipaste^{1,6}
- 4 Päckchen hawaiianische Gewürzmischung¹¹
- 16 Minitortillas mit Mais¹

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise³
- 1EL Butter⁷
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Mikrowelle
- große Pfanne
- Zitruspresse
- 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 der Pfanne oder im Ofen erwärmen.

Allergene

Gluten (1), Krebstiere (2), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 863kcal, Fett 42.2g, Kohlenhydrate 91.0g, Eiweiß 31.4g



1. Coleslaw zubereiten

Die **Limetten** halbieren und auspressen. Den **Weißkohl** mit 4EL Mayonnaise, der **½ des Limettensaftes**, je **½TL** Salz und Pfeffer und 1 kräftigen Prise Zucker vermengen. Beiseitestellen.



2. Zutaten schneiden

Die **Avocados** halbieren und den Kern entfernen. Das **Fruchtfleisch** mit einem Löffel aus der Schale lösen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomaten** halbieren und grob würfeln.



3. Garnelen anbraten

Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, dann trocken tupfen. In einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten.



4. Garnelen fertigstellen

Je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer, 1EL Butter, den **Ahornsirup**, die **Sojasauce** und die **Chilipaste** in die Pfanne geben und die **Garnelen** in der schaumigen Butter ca. 2Min. weiterbraten, bis sie gar sind. Während der letzten ca. 30Sek. die **½ der Gewürzmischung** hinzugeben.



5. Tortillas erwärmen

Jeweils **4 Tortillas** aufeinanderstackeln und bei 800W 25-30Sek. in der Mikrowelle erwärmen. Den Vorgang mit den **übrigen Tortillas** wiederholen.



6. Tortillas belegen

Die **Tortillas** nach Belieben mit dem **Coleslaw**, der **Avocado**, den **Garnelen**, den **Tomaten**, der **restlichen Gewürzmischung** und dem **Limettensaft** belegen und servieren.