



Superfix V: Ananas-Garnelen-Tostadas

mit Feta und Rotkohlsalat



unter 20min



3-4 Personen

Sehr einladend reckt sich uns die knusprige Tortilla-Ebene mit ihrem malerischen Hochgebirge entgegen. Willst du die weißen Feta-Gipfel erklimmen, darfst du dich zuerst durch eine saftige Rotkohllandschaft mit Ananasdressing schlemmen, ehe du die würzigen Garnelenhügel besteigst und letztendlich die fruchtig-pikanten Bergspitzen aus Ananas und Paprikawürfeln genießen kannst. Willkommen auf dem Höhepunkt des guten Geschmacks!

- 2 Dosen Ananas
- 400g geschnittener Rotkohl
- 50g Kürbiskerne
- 16 Minitortillas mit Mais ²
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut ³
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 100g Feta ⁴
- 2 Paprika

- 8EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen und Backrost
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenpinsel
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 917kcal, Fett 48.9g,
Kohlenhydrate 88.8g, Eiweiß 29.8g

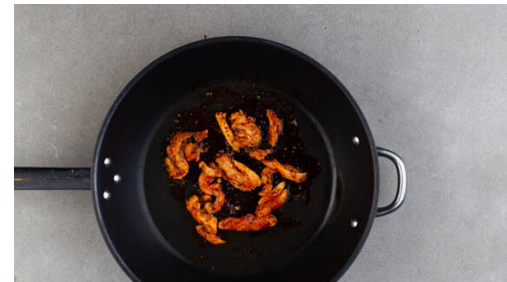
Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Ananas** in ein Sieb abgießen. **Tipp:** Den **Soft** auffangen und für einen Smoothie verwenden. Die **½ der Ananas** mit 8EL Mayonnaise, 2EL hellem Essig, 1TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer zu einem cremigen **Dressing** pürieren.



Die **Tortillas** mit 2EL Pflanzenöl bepinseln und in ca. 8Min. im Ofen knusprig backen.



Das **Dressing** mit dem **Rotkohl** vermengen.
Tipp: Den **Rotkohl** am besten mit den Händen einige Minuten massieren, damit er weicher wird.



Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen, dann trocken tupfen und in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. braten, bis sie gerade gar sind. Mit der **Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



Die **Kürbiskerne** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne aufbewahren.



Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und fein würfeln, dann mit der **restlichen Ananas**, 2EL hellem Essig und 1TL Zucker vermengen. Die **Tostadas** nach Belieben mit dem **Rotkohl**, den **Garnelen**, der **Salsa** und dem **Feta** belegen und mit den **Kürbiskernen** garniert servieren.