



Superfix V: Ananas-Garnelen-Tostadas

mit Feta und Rotkohlsalat



unter 20min



2 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!

- 1 Dose Ananas
- 1 Stück Rotkohl
- 25g Kürbiskerne
- 8 Minitortillas mit Mais ²
- 1 Packung Garnelen, aufgetaut ³
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 50g Feta ⁴
- 1 Paprika

- 4EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

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

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

Energie 919kcal, Fett 48.7g,
Kohlenhydrate 89.5g, Eiweiß 29.9g

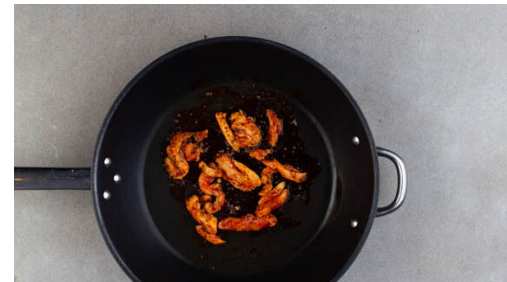
Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Ananas** in ein Sieb abgießen. **Tipp:** Den **Soft** auffangen und für einen Smoothie verwenden. Die **½ der Ananas** mit 4EL Mayonnaise, 1EL hellem Essig, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer zu einem cremigen **Dressing** pürieren.



Die **Tortillas** mit 1EL Pflanzenöl bepinseln und in ca. 8Min. im Ofen knusprig backen.



Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden und mit dem **Dressing** 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 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. braten, bis sie gerade gar sind. Mit der **½ der Gewürzmischung** und je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



Die **Kürbiskerne** in einer mittelgroßen 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**, 1EL hellem Essig und ½TL Zucker vermengen. Die **Tostadas** nach Belieben mit dem **Rotkohl**, den **Garnelen**, der **Salsa** und dem **Feta** belegen und mit den **Kürbiskernen** garniert servieren.