



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!

Was du von uns bekommst

- 1 Dose Ananas
- 1 Stück Rotkohl
- 25g Kürbiskerne
- 8 Minitortillas mit Mais ³
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut
1
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 50g Feta ⁴
- 1 Paprika

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 967kcal, Fett 49.9g, Kohlenhydrate 91.0g, Eiweiß 36.5g



1. Dressing zubereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **½ der Ananas** in ein Sieb abgießen. **Tipp:** Den **Saft** 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.



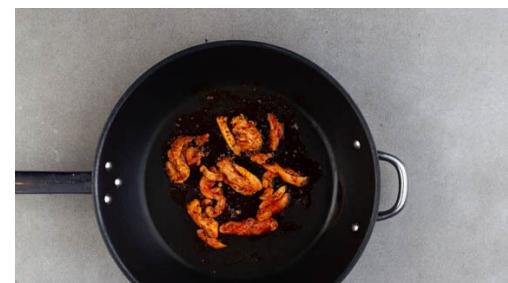
4. Tortillas erwärmen

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



2. Rotkohl vorbereiten

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.



5. Garnelen braten

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.



3. Kürbiskerne anrösten

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.



6. Fertigstellen & servieren

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.