



## V: Garnelen-Tacos mexikanische Art

mit Ananas-Gurken-Salsa und Koriander



ca. 25min



2 Portionen

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 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut<sup>1</sup>
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 8 Minitortillas mit Mais<sup>2</sup>
- 10g Koriander

## 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

Krebstiere (1), Gluten (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 590kcal, Fett 14.6g,  
Kohlenhydrate 87.4g, Eiweiß 27.6g



**1. Gurken vorbereiten**



**4. Garnelen braten**

Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen, dann trocken tupfen. Die **restlichen Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Die **Garnelen** hinzugeben und 1-2Min. braten, bis sie gar sind. Die **Gewürzmischung** unterrühren und 1Min. mitbraten. Ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**2. Zwiebel schneiden**

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



**5. Tortillas erwärmen**

Jeweils **4 Tortillas** aufeinanderstackeln und bei 800W 35-40Sek. in der Mikrowelle erwärmen. Den Vorgang mit den **übrigen Tortillas** wiederholen.



**3. Salsa zubereiten**

Die **½ der 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.