



Tortillas Cajun-Style mit Garnelen x2

mit Ananas-Salsa und Limette



ca. 20min



2 Portionen

Wer braucht schon viel Zeit, um etwas Besonderes zu zaubern? Also, wir nicht. Und je schneller es geht, desto besser finden wir es. Beweis gefällig? Gerne doch: Heute gibt es schnuckelige Minitortillas mit einer raffinierten Ananas-Tomaten-Salsa, doppelt Garnelen mit Cajun-Touch und Salat mit Limette. Noch ein bisschen Koriander – und schon hat sich ein flotter Tortillatraum auf deinem Teller materialisiert. Beam me up!

Was du von uns bekommst

- 1 Dose Ananas
- 2 Tomaten
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 1 Pck. Romanasalat
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ¹
- 8 Minitortillas mit Mais ³
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Mikrowelle
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

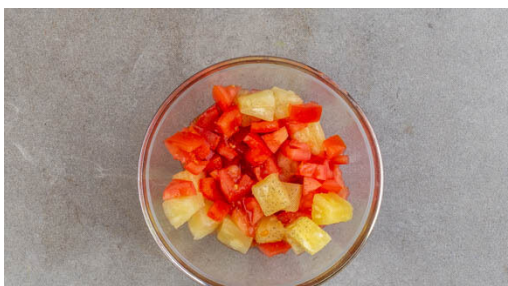
Wer keine Mikrowelle hat, kann alternativ die Tortillas nacheinander in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 15-20Sek. erwärmen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 672kcal, Fett 22.8g, Kohlenhydrate 89.3g, Eiweiß 28.9g



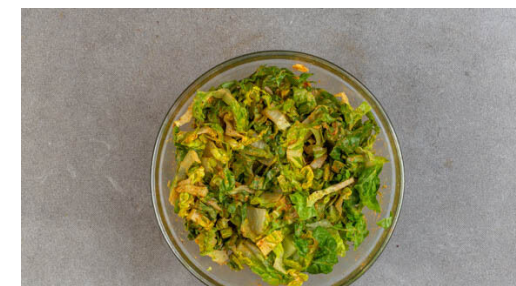
1. Salsa zubereiten

Die **Ananas** in ein Sieb abgießen. Die **Tomaten** mittelfein würfeln. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **½ der Ananas** und die **Tomaten** mit der **½ des Limettensafts** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren ziehen lassen.



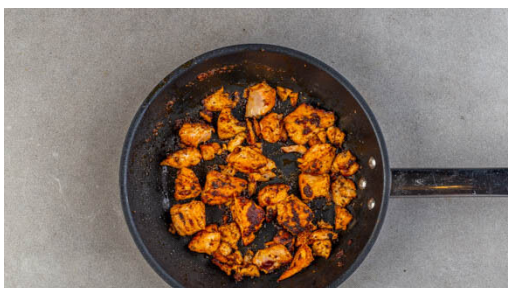
2. Cajun-Dressing anrühren

Den **Knoblauch** schälen, fein reiben und mit 2EL Mayonnaise, der **Limettenschale**, dem **restlichen Limettensaft** und ca. der **½ der Gewürzmischung** verrühren.



3. Salat fertigstellen

Den **Salat** quer in dünne Streifen schneiden und mit dem **Cajun-Dressing** vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



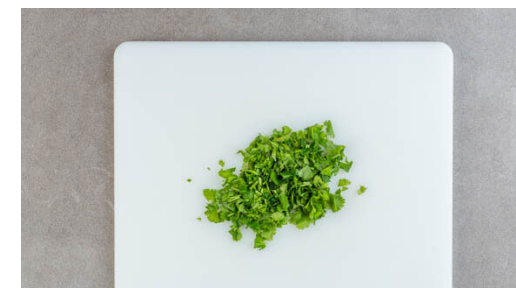
4. Garnelen braten

Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen, dann trocken tupfen. In einer mittelgroßen Pfanne ½EL Pflanzenöl stark erhitzen. Die **Garnelen** ins heiße Öl geben, die **restliche Gewürzmischung** und 1 Prise Salz zugeben und die **Garnelen** in 2-3Min. rundum gar braten.



5. Tortillas erwärmen

Nebenher jeweils **4 Tortillas** aufeinanderstapeln und bei 800W 25-30Sek. in der Mikrowelle erwärmen.



6. Koriander schneiden

Den **Koriander** grob schneiden. Die **Tortillas** nach Belieben mit dem **Salat**, den **Garnelen** und der **Ananas-Salsa** belegen und mit dem **Koriander** garnieren. **Übrigen Salat** zu den **Tortillas** servieren.