



Crossover-Tacos mit Garnelen

mit Avocado und limettigem Coleslaw



unter 20min



2 Personen

Tacos sind wirklich sehr vielseitig. Alles kann, nichts muss, was bedeutet, dass man die Minitortillas mit unzähligen Zutaten belegen kann und soll. Heute haben wir uns einen köstlichen Crossover ausgedacht: Die Garnelen baden zunächst geschmeidig in einem Mix aus Ahornsirup, Sojasauce und Chilipaste. Dazu gibt es einen limettigen Coleslaw, fruchtige Tomaten und Avocado. Eine Geschmacksfusion, die dich auf Hochtouren bringt.

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Limette
- 200g geschnittener Weißkohl
- 1 Avocado
- 1 Tomate
- 1 Packung Garnelen, aufgetaut³
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 25ml Tamari-Sojasauce⁴
- 25g koreanische Chilipaste^{5,4}
- 2 Päckchen hawaiianische Gewürzmischung⁶
- 8 Minitortillas mit Mais⁵

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise¹
- ½EL Butter²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Mikrowelle
- mittelgroße Pfanne
- Zitruspresse
- 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 der Pfanne oder im Ofen erwärmen.

Allergene

Eier (1), Milch (2), Krebstiere (3), Sojabohnen (4), Gluten (5), Sesamsamen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 861kcal, Fett 42.2g, Kohlenhydrate 90.8g, Eiweiß 31.5g



1. Coleslaw zubereiten

Die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Weißkohl** mit 2EL Mayonnaise, der **½ des Limettensaftes**, je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer und 1 Prise Zucker vermengen. Beiseitestellen.



2. Zutaten schneiden

Die **Avocado** halbieren und den Kern entfernen. Das **Fruchtfleisch** mit einem Löffel aus der Schale lösen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomate** halbieren und grob würfeln.



3. Garnelen anbraten

Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, dann trocken tupfen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten.



4. Garnelen fertigstellen

Je 1 Prise Salz und Pfeffer, ½EL Butter, den **Ahornsirup**, die **Sojasauce** und die **½ der Chilipaste** in die Pfanne geben und die **Garnelen** in der schaumigen Butter ca. 2Min. weiterbraten, bis sie gar sind. Während der letzten ca. 30Sek. die **½ der Gewürzmischung** hinzugeben.



5. Tortillas erwärmen

Jeweils **4 Tortillas** aufeinanderstapeln und bei 800W 25-30Sek. in der Mikrowelle erwärmen. Den Vorgang mit den **übrigen Tortillas** wiederholen.



6. Tortillas belegen

Die **Tortillas** nach Belieben mit dem **Coleslaw**, der **Avocado**, den **Garnelen**, den **Tomaten**, der **restlichen Gewürzmischung** und dem **Limettensaft** belegen und servieren.