



High-Protein-Tortillas mit Garnelen

würzig-fein mit Crème fraîche und Kapern



unter 20min



2 Portionen

Etwas ganz Besonderes zu zaubern, braucht keine Ewigkeit, großes Indianerehrenwort! Es geht so: Heute gibt es warme High-Protein-Tortillas mit saftigen Garnelen, fruchtigen Tomaten und einer Salatmischung, die mit einem Dressing aus Crème fraîche und Zitronensaft kombiniert wird. Das ist uns aber noch nicht genug. Deswegen geben wir noch geriebenen Käse und fein-würzige Kapern dazu. Und schon beginnt das Genießen!

Was du von uns bekommst

- 2 Stückchen Hartkäse ^{2,4}
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Crème fraîche ⁴
- 8 High-Protein-Tortillas ³
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ¹
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 Tomaten
- 200g Eisberg-Salatmischung
- 1 Pck. Kapern

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Mikrowelle
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 753kcal, Fett 46.5g, Kohlenhydrate 44.5g, Eiweiß 39.0g



1. Crème fraîche verfeinern

Den **Käse** grob reiben. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Crème fraîche** mit der **½ des Käses**, **½TL Zitronensaft** und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren.



2. Dressing zubereiten

Die **½ der Crème fraîche** mit 1EL Olivenöl und etwas **Zitronensaft** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Tortillas erwärmen

4 Tortillas aufeinanderstapeln und bei 800W 25-30Sek. in der Mikrowelle erwärmen. **Tipp:** Wer keine Mikrowelle hat, kann die **Tortillas** auch in einer Pfanne oder im Backofen erwärmen.



4. Garnelen braten

Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, dann trocken tupfen. Anschließend in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze in 1-2Min. rundum gar braten. Vom Herd nehmen und die **Gewürzmischung** unterrühren.



5. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** in Spalten schneiden.



6. Salat zubereiten

Die **Salatmischung** mit dem **Dressing** vermengen. Die **Tortillas** mit der **Crème fraîche**, der **½ des Salates**, den **Garnelen** und der **½ der Tomaten** belegen und mit dem **restlichen Käse** und den **Kapern** garnieren. Den **übrigen Salat** und die **übrigen Tomaten** zu den **Garnelen-Tortillas** servieren.