



Schnitzel-Tacos

mit Rotkohl, Apfel und BBQ-Creme



ca. 25min



3-4 Personen

Heute wird's fruchtig! Oder eher deftig? Egal, es wird höchst schmackhaft - und das auch noch in kürzester Zeit! Unsere Köchin Martina hat da nämlich was vorbereitet: kross gebratene Schweineschnitzel mit Panko-Panade auf knackigem Apfel mit Limettenkick und aromatischem Rotkohlsalat. Zusammengehalten werden diese Köstlichkeiten von geschmeidiger Tortilla und einer cremigen Sauce mit BBQ-Hauch. Auf nach Mexiko!

Was du von uns bekommst

- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Stücke Rotkohl
- 1 unbehandelte Limette
- 1 grüner Apfel
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 4 Schweinerückensteaks
- 100g Panko-Paniermehl ²
- 2 Becher Crème fraîche ³
- 2 Pck. BBQ-Sauce ^{1,4}
- 1 Pck. Sriracha-Sauce
- 2 Pck. Tortillas ²

Was du zu Hause benötigst

- 6EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie
- Zitruspresse

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

Kochtipp

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 964kcal, Fett 49.4g, Kohlenhydrate 85.5g, Eiweiß 41.6g



1. Rotkohl einlegen

Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden. Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden und mit 2EL Essig, 1TL Zucker und ½TL Salz weich kneten, die **Lauchzwiebeln** untermengen und ziehen lassen.



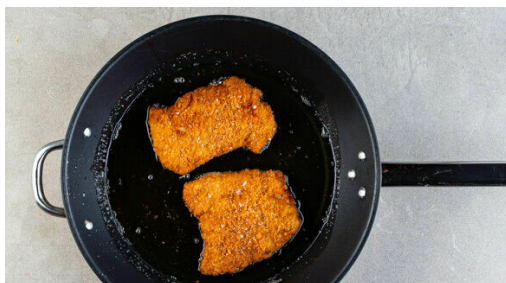
2. Obst vorbereiten

Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** in Spalten schneiden, die **andere Hälfte** auspressen. Den **Apfel** vierteln, entkernen, in dünne Scheiben schneiden und mit dem **Limettensaft** vermengen.



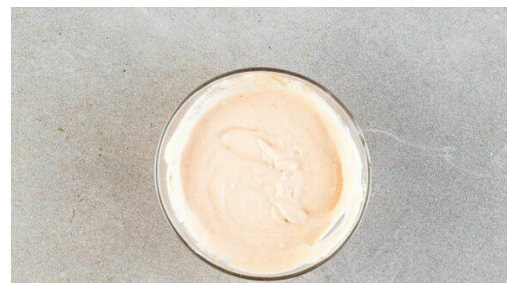
3. Fleisch panieren

6EL Mehl mit der **Gewürzmischung** und ½TL Salz vermengen, dann mit 100ml Wasser zu einem dickflüssigen **Teig** verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und anschließend zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder dem Boden einer schweren Pfanne flach klopfen. Nacheinander im **Teig** und im **Panko-Paniermehl** wenden, sodass es von allen Seiten bedeckt ist.



4. Fleisch braten

Die **Schnitzel** in einer großen Pfanne mit 5EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. braten, bis die **Panade** schön knusprig und das **Fleisch** gar ist, ggf. die Hitze reduzieren, falls die **Panade** zu schnell dunkel wird. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz würzen.



5. BBQ-Creme anrühren

Die **Crème fraîche** mit der **BBQ-Sauce** und der **Sriracha-Sauce** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wenn Kinder mitessen, die **Sriracha-Sauce** ggf. weglassen.



6. Tortillas erwärmen

8 Tortillas ohne Zugabe von Fett in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 30Sek. erwärmen. Die **Schnitzel** in Streifen schneiden. Die **Tortillas** nach Belieben mit der **BBQ-Creme** bestreichen und mit dem **Rotkohl**, den **Apfelscheiben** und dem **Fleisch** belegen, die **Limettenspalten** dazu reichen.