



Bunte Garnelen-Tacos mit Guacamole

mit frischen Tomaten und eingelegten Zwiebeln



ca. 20min



3-4 Personen

Tacos sind so vielseitig, dass theoretisch jeder Tag ein Taco Tuesday sein könnte – und genau das ist es, was wir an den delikaten Dingern so lieben! Die heutige Variante der feinen Maisfladen besticht durch ihre Füllung aus pikant angemachten Garnelen, cremiger Guacamole und frischem, farbenfrohem Gemüse – unter anderem in Form würzig eingelegter Zwiebeln. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut
1
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 4 Tomaten
- 200g gemischter Salat
- 8 Minitortillas mit Mais²
- 2 Pck. Guacamole
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Sieb

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

Kochtipp

Falls du es etwas gemütlicher angehen lassen kannst, schneide die Tomaten in kleine Würfel. So lassen sie sich später leichter in die Tacos füllen und verputzen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 515kcal, Fett 26.2g, Kohlenhydrate 44.3g, Eiweiß 23.6g



1

1. Zwiebeln einlegen

Die **Zwiebeln** schälen und in sehr dünne Ringe schneiden. Mit 4EL heißem Wasser, 2EL Essig und ½TL Salz verrühren und bis zum Servieren beiseite stellen.



2

2. Garnelen braten

2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, dann mit der **Gewürzmischung**, dem Knoblauch und 2EL Olivenöl vermengen. Die **Garnelen** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 3-4Min. rundum gar anbraten. Die **Garnelen** aus der Pfanne nehmen und warm halten.



3

3. Gemüse vorbereiten

Die **Tomaten** in ca. 1cm breite Spalten schneiden (siehe Kochtipp). Den **Salat** mit 2TL Olivenöl, 2TL Essig, ½TL Salz und etwas Pfeffer vermengen.



4

4. Tortillas aufwärmen

Die Garnelenpfanne auswischen und die **Tortillas** bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. Alternativ die **Tortillas** aufeinanderstapeln und bei 800W 25-30Sek. in der Mikrowelle erwärmen.



5

5. Fertigstellen & servieren

Die **eingelegten Zwiebeln** abgießen. Die **Guacamole** auf den **Tortillas** verteilen und mit den **Garnelen**, den **Tomaten** und dem **Salat** belegen. Die **Mini-Tacos** mit den **eingelegten Zwiebeln** garnieren und servieren.



6

6. Volles Aroma voraus!

Solltest du noch etwas frischen Koriander oder eine einsame Limettenhälfte im Kühlschrank haben, schenke ihnen einen letzten großen Auftritt, um dein Gericht mit einem extra Frischekick zu versehen. Falls du es etwas schärfer magst, kannst du in Schritt 2 einfach 1TL Chilisauce oder Sriracha zugeben.