



Bunte Garnelen-Tacos mit Guacamole

mit frischen Tomaten und eingelegten Zwiebeln



ca. 20min



2 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

- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut
1
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 2 Tomaten
- 100g gemischter Salat
- 8 Minitortillas mit Mais²
- 1 Pck. Guacamole
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße 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 547kcal, Fett 29.9g, Kohlenhydrate 43.9g, Eiweiß 23.6g



1

1. Zwiebeln einlegen

Die **Zwiebel** schälen und in sehr dünne Ringe schneiden. Mit 2EL heißem Wasser, 1EL Essig und 1 kräftigen Prise Salz verrühren und bis zum Servieren beiseite stellen.



2

2. Garnelen braten

1 Knoblauchzehe 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 1EL Olivenöl vermengen. Die **Garnelen** in einer mittelgroßen 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 **Tomate** in ca. 1cm breite Spalten schneiden (siehe Kochtipp). Den **Salat** mit 1TL Olivenöl, 1TL Essig, 1 kräftigen Prise Salz und etwas Pfeffer vermengen.



4

4. Tortillas aufwärmen

Die Garnelenpfanne auswischen und **4 Tortillas** bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. Alternativ **4 Tortillas** aufeinanderstapeln und bei 800W 25-30Sek. in der Mikrowelle erwärmen. Bei Bedarf können mehr **Tortillas** verwendet werden.



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 särfer magst, kannst du in Schritt 2 einfach 1TL Chilisauce oder Sriracha zugeben.