



RS BBQ-Tacos mit Austernpilzen

an cremigem Weißkohlslaw mit Limette



ca. 20min



2 Portionen

Minitortillas sind ein hervorragendes Instrument, um köstliche Dinge in den Mund zu befördern: Wie wäre es zum Beispiel mit Austernpilzen und Champignons in einer rauchig-tomatigen Cajun-Sauce, saftigen Tomaten und frischem Koriander? Außerdem tummelt sich ein knackiger Weißkohlsalat auf dem Teller, dekadent mit Crème fraîche und Limette verfeinert. Ob der wohl auch noch auf die Tortillas passt? Ausprobieren!

Was du von uns bekommst

- 125g Austernpilze
- 200g geschnittene Champignons
- 1 Pck. BBQ-Sauce ^{1,4}
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Koriander
- 1 Tomate
- 1 Karotte
- 1 Becher Crème fraîche ³
- 200g geschnittener Weißkohl
- 8 Minitortillas mit Mais ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Mikrowelle
- große Pfanne
- Messbecher
- Knoblauchpresse
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Kochtipps

Wer keine Mikrowelle hat, kann die Tortillas auch in einer Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 15-20Sek. erwärmen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion



1. Pilze braten

Die **Austernpilze** in grobe Streifen reißen und mit den **Champignons** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 5-7Min. weich braten.



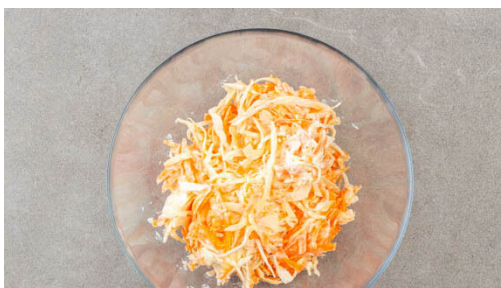
4. Dressing anrühren

Die **Crème fraîche** mit dem **Knoblauch** und **1-2EL Limettensaft nach Geschmack** verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Sauce anrühren

Die **BBQ-Sauce**, die **Gewürzmischung**, das **Tomatenmark** und 100ml Wasser in die Pfanne rühren und 1-3Min. köcheln lassen, bis eine sämige, glänzende Sauce entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Slaw mischen

Den **Weißkohl** und die **Karottenraspel** gründlich mit dem **Crème-fraîche-Dressing** verkneten, bis das **Gemüse** etwas weicher wird.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein hacken. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Tomate** grob würfeln. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln.



6. Tortillas erwärmen

4 Minitortillas aufeinanderstapeln und bei 800W 25-30Sek. in der Mikrowelle erwärmen. Mit den **übrigen Tortillas** genauso verfahren. Die **Tortillas** mit den **Pilzen**, den **Tomatenwürfeln** und dem **Koriander** belegt servieren, dazu den **Weißkohlslaw** reichen.