



Crossover-Tacos mit Garnelen

mit Avocado und limettigem Coleslaw



unter 20min



4 Portionen

Tacos sind wirklich sehr vielseitig. Alles kann, nichts muss, was bedeutet, dass man die Minitortillas mit unzähligen Zutaten belegen kann und soll. Heute haben wir uns einen köstlichen Crossover ausgedacht: Die Garnelen baden zunächst geschmeidig in einem Mix aus Ahornsirup, Sojasauce und Chilipaste. Dazu gibt es einen limettigen Coleslaw, fruchtige Tomaten und Avocado. Eine Geschmacksfusion, die dich auf Hochtouren bringt.

Was du von uns bekommst

- 2 unbehandelte Limetten
- 400g geschnittener Weißkohl
- 2 Avocados
- 2 Tomaten
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ¹
- 2 Pck. Ahornsirup
- 50ml Tamari-Sojasauce ⁶
- 25g koreanische Chilipaste ^{3,6}
- 4 Pck. hawaiianische Gewürzmischung ⁵
- 16 Minitortillas mit Mais ³

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ²
- 1EL Butter ⁴
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Mikrowelle
- große Pfanne
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

Wer keine Mikrowelle hat, kann die Tortillas auch in der Pfanne oder im Ofen erwärmen.

Allergene

Krebstiere (1), Eier (2), Gluten (3), Milch (4), Sesamsamen (5), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 857kcal, Fett 42.2g,
Kohlenhydrate 89.7g, Eiweiß 31.5g



1. Coleslaw zubereiten

Die **Limetten** halbieren und auspressen. Den **Weißkohl** mit 4EL Mayonnaise, der **½ des Limettensaftes**, je ½TL Salz und Pfeffer und 1 kräftigen Prise Zucker vermengen. Beiseitestellen.



2. Zutaten schneiden

Die **Avocados** halbieren und den Kern entfernen. Das **Fruchtfleisch** mit einem Löffel aus der Schale lösen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomaten** halbieren und grob würfeln.



3. Garnelen anbraten

Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, dann trocken tupfen. In einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten.



4. Garnelen fertigstellen

Je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer, 1EL Butter, den **Ahornsirup**, die **Sojasauce** und die **Chilipaste** in die Pfanne geben und die **Garnelen** in der schaumigen Butter ca. 2Min. weiterbraten, bis sie gar sind. Während der letzten ca. 30Sek. die **½ der Gewürzmischung** hinzugeben.



5. Tortillas erwärmen

Jeweils **4 Tortillas** aufeinanderstapeln und bei 800W 25-30Sek. in der Mikrowelle erwärmen. Den Vorgang mit den **übrigen Tortillas** wiederholen.



6. Tortillas belegen

Die **Tortillas** nach Belieben mit dem **Coleslaw**, der **Avocado**, den **Garnelen**, den **Tomaten**, der **restlichen Gewürzmischung** und dem **Limettensaft** belegen und servieren.