



High-Protein-Tortillas mit Garnelen

würzig-fein mit Crème fraîche und Kapern



ca. 20min



4 Portionen

Etwas ganz Besonderes zu zaubern, braucht keine Ewigkeit, großes Indianerehrenwort! Es geht so: Heute gibt es warme High-Protein-Tortillas mit saftigen Garnelen, fruchtigen Tomaten und einer Salatmischung, die mit einem Dressing aus Crème fraîche und Zitronensaft kombiniert wird. Das ist uns aber noch nicht genug. Deswegen geben wir noch würzigen Hartkäse und fein-salzige Kapern dazu. Und schon beginnt das Genießen!

Was du von uns bekommst

- 4 Pck. Hartkäse, gehobelt ³
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Becher Crème fraîche ³
- 8 High-Protein-Tortillas ²
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ¹
- 2 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 4 Tomaten
- 400g Eisberg-Salatmischung
- 2 Pck. Kapern

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Mikrowelle
- große Pfanne
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Krebstiere (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 749kcal, Fett 46.5g, Kohlenhydrate 43.4g, Eiweiß 38.9g



1. Crème fraîche verfeinern

Den **Käse** fein hacken. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Crème fraîche** mit der **½ des Käses**, **1TL Zitronensaft** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren.



2. Dressing zubereiten

Die **½ der Crème fraîche** mit 2EL Olivenöl und etwas **Zitronensaft** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Tortillas erwärmen

4 Tortillas aufeinanderstapeln und bei 800W 25-30Sek. in der Mikrowelle erwärmen. Den Vorgang mit den **übrigen Tortillas** wiederholen. **Tipp:** Wer keine Mikrowelle hat, kann die **Tortillas** auch in einer Pfanne oder im Backofen erwärmen.



4. Garnelen braten

Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, dann trocken tupfen. Anschließend in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze in 1-2Min. rundum gar braten. Vom Herd nehmen und die **Gewürzmischung** unterrühren.



5. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** in Spalten schneiden.



6. Salat zubereiten

Die **Salatmischung** mit dem **Dressing** vermengen. Die **Tortillas** mit der **Crème fraîche**, der **½ des Salates**, den **Garnelen** und der **½ der Tomaten** belegen und mit dem **restlichen Käse** und den **Kapern** garnieren. Den **übrigen Salat** und die **übrigen Tomaten** zu den **Garnelen-Tortillas** servieren.