



Wraps mit extravielen Garnelen

mit Kohlrabisalat und Erdnüssen

⌚ 20-30min



2 Portionen

Versteckt in der kuscheligen Hülle deiner Tortilla spielt sich heute eine amouröse Begegnung von asiatischen und mexikanischen Aromen ab. Eingebettet in einen frischen Kohlrabisalat mit Limette und schmackhafter Fischsauce, schmiegen sich zarte, nach Zitronengras duftende Garnelen an einen cremigen Korianderdip und genießen den Moment der Verbundenheit, bevor sie auf deinem Teller landen. Liebe geht eben durch den Magen ...

Was du von uns bekommst

- 1 Kohlrabi
- 1 Tomate
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 20ml Fischsauce ³
- 10g Koriander
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁶
- 1 Zitronengrasstange
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ¹
- 1 Pck. Tortillas ⁴

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ²
- 1½EL Butter ⁵
- Salz und Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Mikrowelle
- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

Alternativ können die Tortillas auch im Backofen bei 200°C (180°C Umluft) in ca. 1Min. aufgewärmt werden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 611kcal, Fett 29.2g,



1. Zutaten vorbereiten

Den **Kohlrabi** schälen, grob raspeln und mit 1 kräftigen Prise Salz vermengen. In ein Sieb geben und zum Abtropfen beiseitestellen. Die **Tomate** grob würfeln. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben.



4. Garnelen vorbereiten

Die **Erdnüsse** grob hacken. Das **Zitronengras** in hauchfeine Ringe schneiden, dabei den grünen, harten Teil entfernen. Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen.



2. Salat zubereiten

Die **½ des Limettensafts**, die **½ der Fischsauce**, die **½ der Limettenschale** und die **½ des Knoblauchs** mit 1TL Zucker und 1EL Wasser verrühren, bis sich der **Zucker** aufgelöst hat. Mit den Händen so viel Wasser wie möglich aus dem **Kohlrabi** drücken, dann die **Kohlrabiraspel** mit den **Tomaten** und dem **Dressing** vermengen.



3. Dip anrühren

Den **Koriander** samt **Stängeln** fein schneiden. Die **½ des Korianders** mit 2EL Mayonnaise und 1-2TL Wasser verrühren. Ggf. löffelweise Wasser zugeben, bis eine dickflüssige Konsistenz erreicht ist. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **restlichen Koriander** unter den **Kohlrabisalat** heben.



6. Tortillas erwärmen

Das **Zitronengras** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1½EL Butter bei mittlerer bis starker Hitze unter Rühren ca. 2Min. braten, bis das **Zitronengras** weich wird. Die **Garnelen** hinzufügen und 1-2Min. mitbraten, bis sie pink und gar sind. Die Pfanne vom Herd nehmen, dann den **restlichen Limettensaft** und die **½ der restlichen Fischsauce oder mehr nach Geschmack** angießen.



5. Garnelen braten

Die **Tortillas** aufeinanderstackeln und in der Mikrowelle bei 800W ca. 25Sek. erwärmen. Die **Tortillas** mit dem **Kohlrabisalat** und den **Garnelen** befüllen. Mit dem **Dip** beträufeln und mit den **Erdnüssen** und der **übrigen Limettenschale** garnieren. Zu **Wraps** falten oder aufrollen und servieren. Ggf. **übrigen Kohlrabisalat** dazu reichen.