



Wraps mit extravielen Garnelen

mit Kohlrabisalat und Erdnüssen



ca. 35min



4 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

- 2 Kohlrabi
- 2 Tomaten
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Knoblauchzehen
- 40ml Fischsauce³
- 20g Koriander
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁶
- 2 Zitronengrasstangen
- 4 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut¹
- 1 Pck. Tortillas⁴

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise²
- 2EL Butter⁵
- 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 597kcal, Fett 27.6g,



1. Zutaten vorbereiten

Den **Kohlrabi** jeweils schälen, grob raspeln und mit ½TL Salz vermengen. In ein Sieb geben und zum Abtropfen beiseitestellen. Die **Tomaten** grob würfeln. Die **Limettenschalen** abreiben, dann die **Limetten** 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 2TL Zucker und 2EL 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.



5. Garnelen braten

Das **Zitronengras** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 2EL 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 **restliche Fischsauce** angießen.



3. Dip anrühren

Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die ½ des **Korianders** mit 4EL Mayonnaise und 2-3TL 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

4 Tortillas aufeinanderstapeln und in der Mikrowelle bei 800W ca. 25Sek. erwärmen. Mit den **übrigen Tortillas** wiederholen. 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.