



Bunte Garnelen-Tacos mit Guacamole

mit frischen Tomaten und eingelegten Zwiebeln



unter 20min



1 Portion

Tacos sind so vielseitig, dass theoretisch jeder Tag ein Taco Tuesday sein könnte – und genau das ist es, was wir an den delikaten Dingen so lieben! Die heutige Variante besticht durch ihre Füllung aus pikant angemachten Garnelen, cremiger Guacamole und frischem, farbenfrohem Gemüse – unter anderem in Form würzig eingelegter Zwiebeln. Mmmh!

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ¹
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Tomate
- 50g gemischter Salat
- 1 Pck. Tortillas ²
- 1 Pck. Guacamole

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroße Pfanne
- Sieb

Allergene

Enthält: **Krebstiere** (1), **Gluten** (2).

Nährwertangaben pro Portion

Energie 936kcal, Fett 42.8g,
Kohlenhydrate 87.1g, Eiweiß 45.4g



Die **Zwiebel** schälen und in sehr dünne Ringe schneiden. Mit 2EL heißem Wasser, 1EL Essig und 1 kräftigen Prise Salz verrühren und bis zum Servieren beiseitestellen.



Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, dann trocken tupfen und mit dem **Knoblauch**, der **Gewürzmischung** und 1EL Olivenöl vermengen. Die **Garnelen** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze in 3-4Min. rundum gar braten. Aus der Pfanne nehmen und warm halten. Die Pfanne wird weiterverwendet.



Die **Tomate** in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Den **Salat** mit 1TL Olivenöl, 1TL Essig, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen.



Die Pfanne auswaschen und **3 Tortillas** nacheinander ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. **Tipp:** Alternativ **3 Tortillas** aufeinanderstapeln und bei 800W 25–30Sek. in der Mikrowelle erwärmen.



Die **Guacamole** auf den **Tortillas** verteilen und mit dem **Salat**, dem **Tomaten** und den **Garnelen** belegen. Mit den **eingelegten Zwiebeln** garnieren und die **Tacos** offen oder zusammengerollt servieren.



Sollten eingelegte Zwiebeln übrig bleiben, diese im Einlegesud im Kühlschrank aufbewahren und zum Verfeinern von Salaten, Sandwiches oder Bowls verwenden. Übrige Tortillas sind ein prima Vorrat für schnelle Wraps oder selbst gemachte Tortillachips.