

Koriander-Limetten-Garnelen-Tacos mit Mango-Salsa



Stufe 2



Zubereitungszeit: 45 Min.



Später hinzufügen:

1 EL Butter
2 EL Koriander
2 EL Limettensaft
1 EL Olivenöl

Zutaten:

750 g Garnelen(n)
2 Stck. Knoblauchzehe(n)
1 TL Limettenabrieb
0,5 TL Chilipulver
0,5 TL Kreuzkümmel gemahlen
0,25 TL Salz
nach Belieben Pfeffer, schwarz gemahlen
0,25 TL Paprikapulver, geräuchert
nach Belieben Cayennepfeffer
1 EL Oregano, frisch

Zutaten für die Avocadocreme:

1 reife Avocado(s)
1 Knoblauchzehe(n)
2 EL Mayonnaise
1 EL Limettensaft
0,5 TL Salz
0,25 TL Kreuzkümmel gemahlen
150 g Schmand

Außerdem:

8 Stck. Tortillas klein in Taco-Größe
nach Belieben Öl
Alter Cotija-Käse, Parmesanspäne oder Fetakäse
nach Belieben scharfe Sauce
Rotkohl, fein geraspelt
Mango-Salsa



Rösle Schüssel-Set (hoch), 3-teilig



OXO Good Grips 3-in-1-Avocadoschneider in grün



Le Creuset Bratpfanne 3-ply PLUS antihaft



Dick Kochmesser Premier Plus



WMF Zitruspresse Gourmet



ESGE-Zauberstab Stabmixer M 160 Gourmet



Le Creuset Bratreine 3-ply



Continenta Schneidebrett aus Gummibaum Stirnholz mit 3 Schubladen

1

Die geschälten und entdarmten Garnelen in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit 2 fein gehackten Knoblauchzehen, Limettenabrieb, fein gehacktem, frischem Oregano und den Gewürzen in eine Schüssel geben und umrühren.

2

15 bis 30 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Avocadocreme und die Mango-Salsa (siehe extra Rezept) zubereiten.

3

Für die Avocadocreme die Avocado halbieren und den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel

auslösen und in eine Schüssel füllen. Knoblauch pellen, fein hacken. Avocados, Knoblauch, Mayonnaise, Limettensaft und Salz mit einem Pürierstab pürieren oder mit einer Gabel zerdrücken. Schmand oder Sauerrahm unterrühren.

4

Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, Butter und Olivenöl hinzufügen und Garnelen darin von jeder Seite wenige Minuten braten, bis sie noch zart aber durchgebraten sind.

5

Mit Limettensaft beträufeln und den frischen, fein gehackten Koriander darüber streuen.

6

Tortillas zum Erwärmen mit wenig Öl einpinseln und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite eine halbe Minute erhitzen, anschließend über eine Teigrolle legen und zu einem Taco formen.

7

Tacos zum Befüllen am besten aneinanderreihen, sodass sie sich gegenseitig halten und nicht umfallen. Dann einen nach dem anderen mit den Koriander-Limetten-Garnelen, Mango-Salsa, geraspeltem Rotkohl und Käse befüllen. Die Avocado-creme gesondert dazu reichen.