

Rezept

Kaktussalat

Ein Rezept von Kaktussalat, am 15.12.2025

Zutaten

500 g	eingelegte Kaktusblätter (in Streifen; mex. Laden oder online)	1	Zwiebel
4 Stängel	Koriandergrün	2	Tomaten
1 TL	Salz	2	Limetten
150 g	Mais-Tortillas (15 cm Ø; mex. Laden oder online)	140 g	Feta-Schafskäse

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal, 7 g F, 9 g EW, 22 g KH

Zubereitung

1. Die Kaktusstreifen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Tomaten waschen, vierteln und würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Saft der Limetten auspressen.
2. Kaktus, Zwiebel, Tomaten, Koriander und Limet-tensaft in einer Schüssel mischen. Den Salat mit Salz würzen. Den Feta in Würfel schneiden.
3. Die Tortillas in einer heißen Pfanne ohne Fett auf beiden Seiten kurz erhitzen. Den Salat mit dem Feta und den Tortillas servieren.