

Rezept

Knusper-Garnelen-Tacos

Ein Rezept von Knusper-Garnelen-Tacos, am 19.04.2024

Zutaten

3 Limetten	3 Tomaten
2 Avocados	6 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
½ Bund Koriandergrün	1 kleiner Eisbergsalat
24 rohe Garnelen (küchenfertig, ohne Kopf und Schale)	2 Knoblauchzehen
12 harte Tacoschalen (»Taco Shells«)	Chiliflocken

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 630 kcal, 43 g F, 29 g EW, 29 g KH

Zubereitung

- 2 Limetten auspressen. Tomaten waschen, vierteln, von den Stielansätzen befreien und ca. 1 cm groß würfeln. Avocados längs halbieren, Kerne und Schalen entfernen, das Fruchtfleisch ca. 1 cm groß würfeln oder stifteln. 2 EL Limettensaft mit 2 EL Öl verrühren, Tomaten und Avocados darin wenden, salzen und pfeffern. Koriandergrün waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und klein hacken. 2 EL davon unter die Tomaten-Avocado-Mischung mengen, Rest beiseitelegen.
- Den Salat putzen, in Blätter teilen, waschen, trocken schleudern und in sehr feine Streifen schneiden. Garnelen trocken tupfen. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- Übriges Öl (4 EL) in einer beschichteten Pfanne oder einem Wok erhitzen. Knoblauch und Garnelen hineingeben und bei starker Hitze unter Rühren ca. 3 Min. braten. ½ TL Chiliflocken (Menge nach Geschmack) und 2 EL Limettensaft zugeben und alles weitere 2 Min. bei mittlerer Hitze fertig garen. Vom Herd nehmen und 2 EL Koriandergrün untermischen.
- Übrige Limette heiß waschen, trocken tupfen und achteln. Eisbergsalat auf die Tacoschalen verteilen und die Tomaten-Avocado-Mischung daraufgeben. Jeweils 2 Garnelen obenauf legen (dabei Knoblauchscheiben nach Belieben entfernen) und nach Geschmack etwas Bratöl aus der Pfanne darüberträufeln. Die Füllung mit dem übrigen Koriandergrün bestreuen und die Tacos gleich mit den Limettenstücken servieren.