



DEINE REGION KOCHT

TACOS

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

270g	Mais	Shrimp Taco Sauce:	
170g	Schwarze Bohnen	150g	Mayonnaise
1	Avocado, geschnitten	150g	Saure Sahne
120g	Geviertelte Kirschtomaten	2TL	Sriracha-Sauce oder mehr
1/2	Rote Zwiebel, gehackt		Wasser nach Bedarf, um die Sauce zu verdünne
2 EL	Frisch gehackte Petersilie		
1 TL	Gemahlener Kreuzkümmel	Taco Teig:	
2	Limetten	375 g	Weizenmehl
500g	Garnelen geschält und entdarnt	1 TL	Backpulver
1 EL	Avocadoöl oder anderes Öl mit hoher Hitze	1 TL	Salz
1 TL	Gehackter Knoblauch	60 ml	Pflanzenöl z.B. Rapsöl oder Olivenöl
150g	Fein gehackter Kohl	160 ml	warmes Wasser
150g	Gehackte Radieschen		
	gehackter Koriander optional		
	Jalapeño-Paprika in dünne Scheiben geschnitten, optional		

ZUBEREITUNG

Der Teig

1. Mehl, Backpulver und Salz in eine große Schüssel geben und gut vermischen.
2. Nun das Öl und Wasser hinzufügen und verrühren bis der Teig zusammenklumpt. Dann den Teig auf eine Arbeitsfläche geben und mit den Händen ca.2-3 Minuten kneten, bis er glatt und geschmeidig ist.
3. Den Teig zu einem Ball formen, mit einem Geschirr-Tuch abdecken (oder in Folie einwickeln) und 15 Minuten ruhen lassen.
4. Nun den Teig-Ball in 8 gleich große Stücke schneiden, zu einer Kugel formen, platt drücken und dünn ausrollen.
5. Mit Öl in einer Pfanne anbraten bis sie leicht braun sind. Die Tacos schichtweise mit einem feuchten Küchentuch stapeln.

Die Tacos

4. Das Gemüse klein schneiden, Radieschen, Kohl, Petersilie, Zwiebeln, und den Koriander hacken.
5. Mayonnaise, Sauerrahm und Sriracha-Sauce in einer kleinen Schüssel verquirlen.
6. Öl in einem großen Wok oder einer Pfanne erhitzen, dann Garnelenbraten bis sie rosa sind.
7. Salz, Pfeffer und Knoblauch zu den Garnelen geben und kurz anbraten (ca. 1min).

GUTEN APPETIT!