



Cajun-Garnelentacos mit Mais-Salsa

und limettigem Coleslaw



30-40min



2 personen

Diese Tacos erinnern an einen Surfurlaub auf Mexikos atemberaubender Baja California: Die in pikanten Cajun-Gewürzen gebratenen Garnelen bringen würzigen Meeresduft in deine Küche, und im Taco blitzen angeröstete Maiskörner mit Koriander, Knoblauch und Limette wie Sonnenschein hervor. Mit einem rauchigen Paprikadip beträufelt reitet unser Taco die perfekte Welle des guten Geschmacks!

Wat je van ons krijgt

- 1 blik maïs
- 1x garnalen (ontdooit)²
- 1 zakje cajunkruiden
- 1 limoen
- 1 rode ui
- 1 witte kool
- 10g verse koriander
- 1 teen knoflook
- 1x kleine tortilla's¹
- 1 zakje gerookt paprikapoeder

Wat je thuis nodig hebt

- 3el mayonaise³
- 1tl honing
- peper en zout
- 30ml olijfolie
- 15ml azijn

Kookgerei

- oven
- middelgrote koekenpan
- citruspers
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), eieren (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

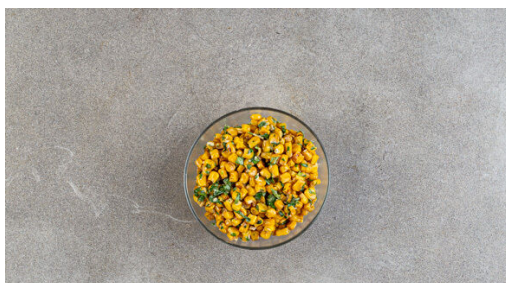
Voedingswaarde per portie

calorieën 842kcal, vet 34.9g, koolhydraten 103.7g, eiwit 26.4g



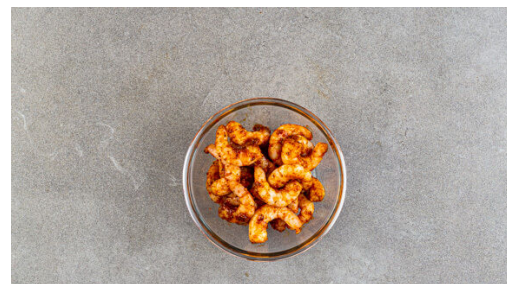
1. Mais braten

Den Backofen op 220°C (200°C Umluft) voorheizen. Den **Mais** in een Sieb abgießen, abtropfen lassen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei starker Hitze 3-5Min. scharf anbraten, bis sich deutliche Röstspuren abzeichnen. Den **Mais** herausnehmen und beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



4. Salsa zubereiten

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln, dann mit der **½ des Korianders**, der **½ des restlichen Limettensafts** und 1TL Mayonaise unter den **Mais** rühren. Die **Mais-Salsa** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Garnelen vorbereiten

Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, dann mit der **Cajun-Gewürzmischung**, 1TL Honig, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen.



5. Garnelen braten

1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in der Pfanne erwärmen, dann die **Garnelen** hinzufügen und 1-2Min. braten, bis sie rosa und gar sind. Die Pfanne vom Herd nehmen und den **restlichen Limettensaft** unter die **Garnelen** rühren. Die **Tortillas** ca. 30Sek. im Ofen erwärmen.



3. Coleslaw zubereiten

Die **Limette** halbieren und auspressen. Die **½ des Limettensafts** mit 1EL Essig und 1 kräftigen Prise Salz verrühren. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **½ des Weißkohls** ebenfalls in dünne Streifen schneiden und mit den **Zwiebeln** vermengen, dann den **gewürzten Limettensaft** mit den Händen einmassieren.



6. Sauce anrühren

Die **½ des Paprikapulvers** mit 1-2EL Mayonaise und 1-2TL Wasser verrühren, ggf. löffelweise mehr Wasser hinzufügen. Die **Tortillas** auf Teller verteilen und nach Belieben mit dem **Coleslaw**, der **Mais-Salsa** und den **Garnelen** belegen. Mit der **Sauce** beträufeln, mit dem **restlichen Koriander** garnieren und mit ggf. **übrigem Coleslaw** servieren.