

DREIERLEI TACOS

mit Hackfleisch, Garnelen & Feta

ZUTATEN (12 Stück)

12 Tortillas

Hackfleisch-Füllung:

1 Knoblauchzehe, 1 Chilischote, 1 Zitrone, 2 EL Sonnenblumenöl, 100 g Hackfleisch, 2 EL BBQ-Sauce, 1 rote Zwiebel, Petersilie, 3 EL grüne Oliven, Salz & Pfeffer

Garnelen-Füllung:

2 Knoblauchzehen, 1 EL Öl, 100 g Garnelen, Thymian, 80 g Kirschtomaten, 1 Frühlingszwiebel, 1/2 Avocado, Koriander, 1 Limette, 30 g Crème fraîche, Salz & Pfeffer

Feta-Füllung:

1 Zucchini, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl, 1 Limette, 30 g Joghurt, Chiliflocken, Salz, Pfeffer, 50 g Feta, 50 g Granatapfelkerne



Julian oder Herr Lok
Auszubildender

ZUBEREITUNG

Für die Hackfleisch-Füllung Knoblauch in feine Würfel und Chili in feine Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Hackfleisch, Knoblauch und Chili für ca. 3 Minuten scharf anbraten. Hackfleisch mit BBQ Sauce vermengen. Zwiebel in kleine Würfel schneiden, Petersilie fein hacken. Oliven in dünne Ringe schneiden. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Oliven, Zwiebel und Petersilie in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft, Salz & Pfeffer abschmecken.

Für die Garnelen-Füllung Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Garnelen und Knoblauch für ca. 3 Minuten scharf anbraten. Thymianblätter mit in die Pfanne geben, mit Salz & Pfeffer abschmecken. Tomaten vierteln, Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Avocado in grobe Würfel schneiden, Koriander fein hacken. Limette halbieren und Saft auspressen. Koriander, Avocado, Tomaten und Zwiebeln in eine Schüssel geben und mit Limettensaft, Salz & Pfeffer marinieren. Crème fraîche zum Bestreichen der Tortillas bereitstellen.

Für die vegetarische Füllung Zucchini & Knoblauch fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini und Knoblauch für ca. 5 Minuten anbraten. Limette abreiben, halbieren und Saft auspressen. Joghurt, Chiliflocken, Limettenabrieb und Limettensaft in eine Schüssel geben, mit Salz & Pfeffer abschmecken. Feta klein bröseln und mit den Granatapfelkerne vermischen. Die Tortillas von jeder Seite in einer Pfanne ca. 1 Minute erwärmen und mit den jeweiligen Zutaten befüllen.



©Adobe Stock/#34406234