

Kokos-Garnelen-Taco mit Mango-Salsa, Jackfruit-Taco

Für zwei Personen

Taco-Teig:

50 g Weizenmehl 36 g Maismehl Salz

1. Füllung:

6 geschälte Garnelen 1 Ei 3-4 EL Kokosflocken

Mehl Panko 1 EL Speisestärke

Kokosöl Öl

2. Füllung:

400 g Jackfruit, Dose 2 EL Tomatenmark 2 EL flüssiger Honig

2 TL Knoblauchpulver 1 TL geräuch. Paprikapulver 1 TL edels. Paprikapulver

2 TL Korianderpulver 2 TL gemahl. Kreuzkümmel Salz, Pfeffer

Salsa:

1 Tomate 1 sehr reife Mango 1 Zwiebel

1 Limette, Saft 1 Bund Koriander Olivenöl

Salz Pfeffer

Guacamole:

1 reife, weiche Avocado 1 Zitrone, Saft 2-3 TL Knoblauchpulver

1 TL Chiliflocken Salz Pfeffer

Für den Kohl:

$\frac{1}{4}$ Weißkohl $\frac{1}{4}$ Rotkohl 1 Zitrone, Saft

200 g Crème-fraîche 1,5 EL flüssiger Honig Salz, Pfeffer

Topping:

essbare Blüten

Für den Taco-Teig:

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Alle Zutaten miteinander vermischen und zu einem Teig verkneten. Sollte der Teig zu fest sein, etwas warmes Wasser zufügen. Teig im Kühlschrank ruhen lassen. Dann herausnehmen, kleine Kugeln formen, diese ausrollen und in einer Pfanne von beiden Seiten backen.

Für die erste Füllung:

Mehl mit Speisestärke vermengen. Panko mit Kokosflocken vermengen.

Eine Panierstraße aus der Mehl-Speisestärke-Mischung, dem Ei und dem Panko-Kokosmix aufstellen und die Garnelen darin panieren. In der Fritteuse frittieren, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die zweite Füllung:

Jackfruit abtropfen lassen bzw. mit Küchenpapier abtupfen. Alle Zutaten miteinander vermischen und in einer Pfanne anbraten.

Für die Salsa:

Zwiebel abziehen und klein hacken. Limette auspressen und den Saft auffangen. Koriander klein hacken.

Tomaten klein schneiden. Mango schälen, vom Kern befreien und das Fruchtfleisch klein schneiden. Tomate in eine Schüssel geben, Mango in eine zweite Schüssel geben. Zwiebel, Limettensaft und Koriander auf beide Schüsseln aufteilen. Jeweils mit Olivenöl, Salz und

Pfeffer abschmecken. Tomaten-Salsa zur Jackfruit geben, Mango-Salsa zu den Garnelen geben.

Für die Guacamole:

Avocado halbieren und Fruchtfleisch aus der Schale kratzen. Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Alle Zutaten miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Kohl:

Kohl klein schneiden. Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Alle Zutaten, außer den Kohl, miteinander vermengen, so dass eine Marinade entsteht. Dann den Kohl marinieren und nochmal salzen und pfeffern.

Für das Topping:

Gericht mit Blüten garnieren.

Nadia Hakiki am 04. Februar 2025