



Gute Woche.



TACO-SHELLS MIT EXOTISCHER SALATFÜLLUNG UND AVOCADO DIP

Für 12 Stück

ZUTATEN:

- 150 g K-Bio Möhren
- 1 rote Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 Mango
- 1 Chilischote
- 1 EL K-Classic Sonnenblumenöl
- 2 EL gehackte Petersilie
- Saft von 1 Limette
- K-Classic Jodsalz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Paprikapulver
- 1 TL Honig
- 1 Avocado
- 100 g K-Classic Joghurt, 3,5 % Fett
- 100 g Salat-Mix aus dem Kühlregal
- 12 Taco-Shells

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

ZUBEREITUNG:

Möhren waschen, schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und Mango mit Zwiebel und Knoblauch in Würfel schneiden. Chilischote der Länge nach halbieren, Kerne entfernen, Schote waschen und in feine Ringe schneiden. Zwiebel und Möhren in erhitztem Öl 3–4 Minuten anbraten. Chili, Mango und Petersilie zugeben, 1 Minute mitbraten. Mit der Hälfte des Limettensaftes ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Honig abschmecken.

Für den Dip Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch herauslösen, mit Joghurt, Knoblauch und übrigem Limettensaft pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Taco-Shells mit je 1 TL Dip ausstreichen. Salat mit Gemüsemischung in die Taco-Shells füllen und mit dem übrigen Dip servieren.

Nach Wunsch können die Taco-Shells vor dem Befüllen kurz im Backofen erhitzt werden.

ENERGIEGEHALT STÜCK:

150 kcal
Eiweiß: 2 g
Fett: 6 g
Kohlenhydrate: 12 g
BE: 1

Schwierigkeitsgrad: mittel

