

Tacos mit Crevetten und Avocadocreme

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

400 g küchenfertige Crevetten

Salz

1 kleine rote Zwiebel

1 grüne Chili, z. B. Jalapeños

¼ Bund Koriander

1 Limette

2 Avocados

Pfeffer aus der Mühle

8 Tacos

180 g Sauerrahm

Crevetten in Salzwasser ca. 2 Minuten kochen, abgiessen und leicht abkühlen lassen. Crevetten in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel, Jalapeños und Koriander hacken. Limettenschale abreiben. Limette auspressen. Crevetten, Koriander, Zwiebel, Chili, Limettenschale und die Hälfte des Limettensafts mischen. Mit Salz abschmecken. Avocados halbieren, Kern entfernen. Fruchtfleisch herauslösen und mit einer Gabel zerdrücken. Restlichen Limettensaft dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tacos nach Belieben mit Crevetten, Avocadocreme und Sauerrahm füllen und servieren.

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 20 g Eiweiss, 42 g Fett, 18 g Kohlenhydrate, 2200 kJ/530 kcal

