



Tacos mit Avocado und krossem Rosenkohl

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🕒 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Rosenkohl, frisch	500 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Öl	4 EL
Bio Limetten	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Ingwer, frisch	10 g
Erdnussbutter	4 EL
Sojasauce	1 EL
Sriracha-Sauce	1 TL
Zucker	
Koriander, frisch	10 g
Erdnuskerne, geröstet und gesalzen	4 EL
Avocado	1 St.
Taco Shells	150 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier, feine Reibe, Schneebesen

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Rosenkohl waschen, äußere unschöne Blätter und Strunk entfernen und halbieren. Auf einem Blech mit Backpapier Rosenkohl mit Salz, Pfeffer und 2 EL Öl marinieren, verteilen und im Ofen ca. 20–25 Min. goldbraun und kross rösten. Rosenkohl hin und wieder wenden.
2. Limetten waschen, halbieren und Saft auspressen. Knoblauch und Ingwer schälen und fein in eine Schüssel reiben. Erdnussbutter, Sojasauce, Sriracha-Sauce, 1 EL Limettensaft und 2 EL Öl zugeben, mischen und so viel Wasser unterrühren, dass eine cremige Erdnusssauce entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
3. Koriander waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein schneiden. Erdnüsse grob hacken. Avocado halbieren, Kern entfernen und mit einem Löffel Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Avocadohälften in längliche Spalten schneiden, mit etwas vom übrigem Limettensaft beträufeln und salzen.
4. Rosenkohl aus dem Ofen nehmen. Taco Shells mit Gemüse, Avocado und Erdnusssauce füllen und mit übrigem Koriander und gehackten Erdnüssen bestreuen. Tacos mit krossem Rosenkohl und Avocado mit etwas vom restlichen Limettensaft beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	538 kcal
Kohlenhydrate	44 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	36 g