

Tacos mit frittiertem Avocado und Poke-Rotkohl



Zubereitungszeit **30 Minuten**

Kalorien pro Portion **137**

Zutaten für 4 Personen

Für die frittierten Avocados:

1 Avocado
3,76 g Weizenmehl
0 Salz
0 Pfeffer
25 ml Kichererbsenwasser
12,48 g Pankomehl
0 Pflanzenöl

Für die Tomatillo-Salsa:

25 g eingelegte Tomatillos
1 Knoblauchzehe
1 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1 EL Olivenöl
0,48 EL Limettensaft

Ausserdem:

1 Rotkohl
12,48 ml Kikkoman Sauce für Poke Bowls
1 Chilischote
5 Maistortillawraps
1 Blättchen Koriander

1. Avocados halbieren, Kerne und Schale entfernen und jede Avocadohälfte vierteln.
2. Mehl mit Salz und Pfeffer würzen. Kichererbsenwasser schaumig schlagen.
3. Avocados erst in Mehl, danach in Kichererbsenschaum und danach in Pankomehl wenden. Pflanzenöl auf ca. 180 °C erhitzen, Avocados darin 3-4 Minuten frittieren und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.
4. Für die Tomatillo-Salsa Tomatillos abtropfen lassen und grob hacken.
5. Knoblauch abziehen und pressen.
6. Tomatillos mit Knoblauch, Sojasauce, Olivenöl und Limettensaft verrühren.
7. Bei dem Kohl die äußeren Blätter und Strunk entfernen, Kohl in feine Streifen schneiden und mit Poke Sauce mischen. Chili putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

8. Tortillas nach Packungsanweisung erwärmen, mit Avocados, Poke-Kohl, Chilis und Koriander füllen und mit Tomatillo-Salsa servieren.

Guten Appetit!