

Low-Carb-Tacos mit knackiger Salatfüllung

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für die Taco-Shells

100 g Blattspinat
2 Eier
4 Esslöffel Mandelmehl
60 g geriebener Emmentaler
Salz, Pfeffer

Für die Füllung

1 Handvoll Blattsalat (z.B. Romasalat)
1 Tomate
1 Teelöffel Zitronensaft
2 Esslöffel griechischer Joghurt
Salz, Pfeffer

Alles, was ich individuell füllen, toppen oder einpacken kann, erobert mein Herz. Gilt für Wundertüten wie für mein Abendessen - kein Wunder also, dass ich auf Tacopartys stehe. Die hemmungslosen Schlemmer-Tacos mit Fleisch, Cheddar und Guacamole sind fürs Wochenende vorbehalten. Unter der Woche gibt es die leichte und schnelle Version mit viel Gemüse, ohne Kohlenhydraten und in entspannten 25 Minuten fertig.

- 1 -

Backofen auf 200 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Für die Taco-Shells Blattspinat in kochendem Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren und in Eiswasser abschrecken.

- 3 -

Spinat abgießen und mit den Händen überschüssige Flüssigkeit ausdrücken. Spinatblätter fein hacken. Mit restlichen Zutaten für die Taco-Shells vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

- 4 -

Masse auf Backpapier zu runden Kreisen verstreichen. Im heißen Ofen ca. 15 Minuten backen. Vorsichtig vom Backpapier lösen und in Form bringen. Ein Backofengitter leicht erhöht, zum Beispiel auf 2 Schalen abgelegt, auf der Arbeitsfläche aufbauen. Taco-Shells über die Gitter des Rosts hängen und auskühlen lassen.

- 5 -

Für die Füllung Salat waschen und zerkleinern. Tomaten in Scheiben schneiden. Griechischen Joghurt mit Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 6 -

Tacos mit Salat und Tomaten füllen und mit griechischem Joghurt beträufeln.