



Tacos mit Curry-Walnuss-Frikadellen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 730 kcal
Eiweiß: 36 g Fett: 50 g
Kohlenhydrate: 33 g

Zubereitungszeit:
40 Minuten

Zubereitung:

1. Kalifornische Walnüsse hacken. Lauchzwiebeln waschen und das Grün und Weiß getrennt in feine Ringe schneiden. Das Weiß der Zwiebeln mit Hack, kalifornischen Walnüssen, bis auf etwas zum Garnieren, und Currypaste vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 20 kleine Frikadellen (à ca. 40 g) formen. Frikadellen auf dem heißen Grill ca. 8 Minuten von allen Seiten goldbraun grillen.
2. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in Streifen schneiden. Paprika vierteln, entkernen, waschen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Spinat waschen, verlesen und mit Paprika, Mango und dem Lauchzwiebelgrün vermengen. Für das Dressing Essig, Orangensaft, Honig und Senf verrühren. Olivenöl unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Dressing mit Salat vermengen. Frikadellen ggf. halbieren und Salat und Frikadellen in Taco Shells anrichten. Mit kalifornischen Walnüssen garniert servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 70 g kalifornische Walnüsse
- 3 Lauchzwiebeln
- 600 g Rinderhack
- 1 gehäufte TL rote Currypaste
- Salz
- Pfeffer
- 1 Mango
- 1 rote Paprika
- 50 g Babyspinat
- 4 EL heller Balsamicoessig
- Saft von ½ Orange
- 1 ½ EL Honig
- 1 TL Senf
- 5 EL Olivenöl
- 8 Taco Shells