



## Superfix: Lachs-Tortillas Cajun-Style

mit Ananas-Salsa und Limette



unter 20min



2 Personen

Wer braucht schon viel Zeit, um etwas Besonderes zu zaubern? Also, wir nicht. Und je schneller es geht, desto besser finden wir es. Beweis gefällig? Gerne doch: Heute gibt es schnuckelige Minitortillas mit einer raffinierten Ananas-Tomaten-Salsa, saftigem Lachs mit Cajun-Touch und Salat mit frischer Limette. Noch ein bisschen Koriander – und schon hat sich ein flotter Tortillatraum auf deinem Teller materialisiert. Beam me up!



## Was du von uns bekommst

- 1 Dose Ananas
- 2 Tomaten
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 1 Packung frischer Lachs, aufgetaut <sup>4</sup>
- 1 Packung Romanasalat
- 8 Minitortillas mit Mais <sup>1</sup>
- 10g Koriander

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise <sup>3</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Mikrowelle
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Kochtipp

Wer keine Mikrowelle hat, kann alternativ die Tortillas nacheinander in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 15-20Sek. erwärmen.

### Allergene

Gluten (1), Eier (3), Fisch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

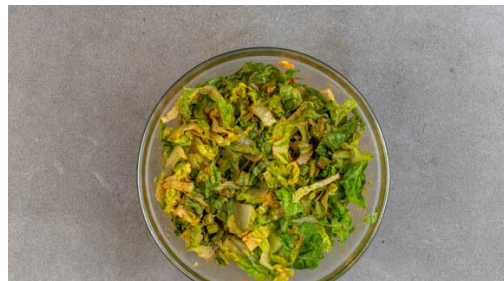
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 851kcal, Fett 41.4g, Kohlenhydrate 88.8g, Eiweiß 33.1g



### 1. Salsa zubereiten

Die **Ananas** in ein Sieb abgießen. Die **Tomaten** mittelfein würfeln. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Ananas** und die **Tomaten** mit der **½ des Limettensafts** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren ziehen lassen.



### 4. Salat fertigstellen

Den **Salat** quer in dünne Streifen schneiden und mit dem **Cajun-Dressing** vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



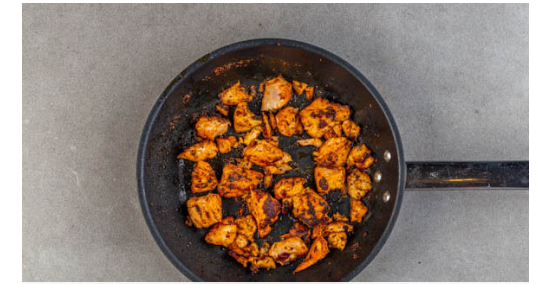
### 2. Cajun-Dressing anrühren

Den **Knoblauch** schälen, fein reiben und mit 2EL Mayonnaise, der **Limettenschale**, dem **restlichen Limettensaft** und ca. der **½ der Gewürzmischung** verrühren.



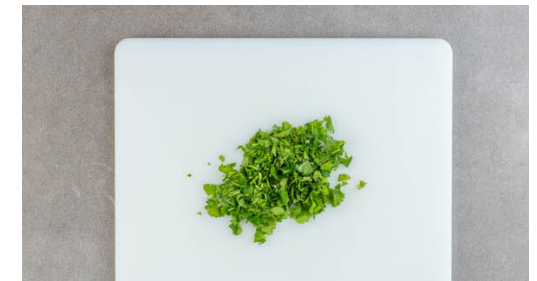
### 5. Tortillas erwärmen

Jeweils **4 Tortillas** aufeinanderstapeln und bei 800W 25-30Sek. in der Mikrowelle erwärmen.



### 3. Lachs braten

Den **Fisch** kalt abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. In einer mittleren Pfanne ½EL Pflanzenöl stark erhitzen. Den **Fisch** ins heiße Öl geben, mit einem Pfannenwender leicht zusammenpressen und ohne Rühren ca. 3Min. braten. Wenden, die **restliche Gewürzmischung** und 1 Prise Salz zugeben und erneut zusammendrücken. Zerkleinern und 2-3Min. weiterbraten.



### 6. Koriander schneiden

Den **Koriander** grob schneiden. Die **Tortillas** nach Belieben mit dem **Salat**, dem **Lachs** und der **Ananas-Salsa** belegen und mit dem **Koriander** garnieren. **Übrigen Salat** zu den **Tortillas** servieren.