



Cajun-Lachs mit High-Protein-Tortillas

mit Ananas-Salsa und Limette



ca. 20min



3-4 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 High-Protein-Tortillas 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!

- 1 Dose Ananas
- 4 Tomaten
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 4 MSC-Lachsfilets, aufgetaut ²
- 2 Pck. Romanasalat
- 8 High-Protein-Tortillas ³
- 20g Koriander

- 4EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- Mikrowelle
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

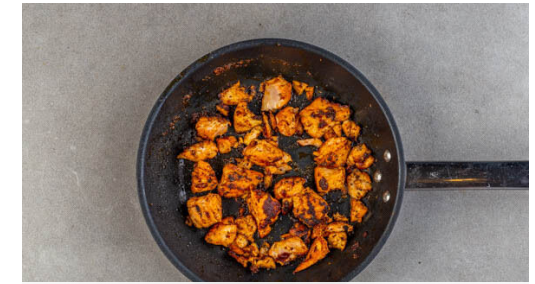
Energie 787kcal, Fett 43.0g,
Kohlenhydrate 55.9g, Eiweiß 42.6g



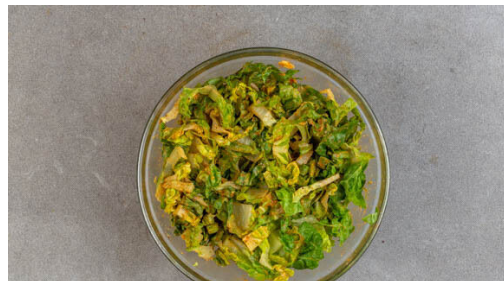
Die **Ananas** in ein Sieb abgießen. Die **Tomaten** mittelfein würfeln. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen. Die **Ananas** und die **Tomaten** mit der **½ des Limettensafts** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren ziehen lassen.



Den **Knoblauch** schälen, fein reiben und mit 4EL Mayonnaise, der **Limettenschale**, dem **restlichen Limettensaft** und ca. **¾ der Gewürzmischung** verrühren.



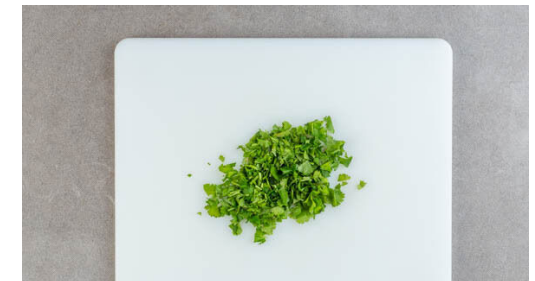
Den **Fisch** kalt abspülen, trocken tupfen, evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. In einer großen Pfanne 1EL Pflanzenöl stark erhitzen. Den **Fisch** ins heiße Öl geben, mit einem Pfannenwender leicht zusammenpressen und ohne Rühren ca. 3Min. braten. Wenden, die **restliche Gewürzmischung**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



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



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



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.