



Fisch-Tacos mit High-Protein-Tortillas

bunt mit Karottenslaw und gebratenem Mais



ca. 25min



2 Personen

Heute gibt's Fisch, und zwar in knuspriger Nuggetform und mit Tortillawraps serviert. Wir haben uns von der mexikanischen Küche inspirieren lassen und diese Tacos kreiert, die neben saftigem Fisch auch mit einem knackigen, selbst gemachten Apfel-Karotten-Salat und goldbraun gebratenem Mais überzeugen. Wer also Lust auf ein bisschen mittelamerikanischen Flair hat, ist mit diesem Gericht gut bedient!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 grüner Apfel
- 1 kleine Dose Mais
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 8 High-Protein-Tortillas³
- 1 Pck. MSC-Fischnuggets^{2,3}

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Fisch (2), Gluten (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 906kcal, Fett 49.4g, Kohlenhydrate 79.2g, Eiweiß 30.9g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Lauchzwiebel** in Röllchen schneiden. Den **Apfel** vierteln, entkernen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den **Mais** in einem Sieb abtropfen lassen.



2. Coleslaw zubereiten

Die **Karotte**, den **Apfel** und die **Lauchzwiebelringe** mit $\frac{1}{2}$ TL **Paprikapulver**, 1 kräftigen Prise Salz, 1 Prise Pfeffer, 1EL Essig und 2EL Mayonnaise zu einem cremigen **Slaw** vermischen.



3. Mais braten

Den **Mais** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5Min. braten, bis der **Mais** goldbraun und knusprig ist. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer sowie $\frac{1}{2}$ TL **Paprikapulver** würzen.



4. Tortillas aufwärmen

4 Tortillas nacheinander in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. Bis zum Servieren abgedeckt warm halten, zum Beispiel unter einem sauberen Küchentuch.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Fischnuggets** in der Tortillapfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. braten, bis sie gar sind. Die **Nuggets** mit dem **Slaw** auf den **Tortillas** anrichten und mit dem **gebratenen Mais** bestreut servieren.



6. Büro-Burrito

Mittagszeit im Büro – aber keine Lust, schon wieder zur Dönerbude an der Ecke zu laufen? In dem Fall empfehlen wir, unsere Tacos zu Burritos umzufunktionieren: die Füllung mittig auf der Tortilla platzieren, die Tortilla links und rechts über der Füllung zusammenklappen und dann von unten nach oben aufrollen – und schon ist unser Gericht transportfähig und bereit zur Reise in der Lunchbox.