



Saftige Fisch-Tacos mit Guacamole

dazu Tomatensalsa und Coleslaw



ca. 20min



3-4 Personen

Lust auf kreatives Fingerfood, ohne das Haus dafür verlassen zu müssen? Deshalb bereiten wir diesen Klassiker heute einfach selber zu: Tacos! Und das auch noch in Windeseile. Wir mixen ruckzuck einen cremigen Weißkohlsalat, eine Salsa aus fruchtigen Tomaten und Koriander, braten zarte Alaska-Seelachsstücke mit einer Cajun-Gewürzmischung an, und bestreichen die Tortillas mit Guacamole. Mmmh! Ran an die Maisfladen!

Was du von uns bekommst

- 3 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 400g geschnittener Weißkohl
- 20g Koriander
- 4 Tomaten
- 4 Pck. mariniert MSC-Alaska-Seelachs²
- 8 Minitortillas mit Mais³
- 2 Pck. Guacamole
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise¹
- 4TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Mikrowelle
- große Pfanne
- Küchenreibe

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 745kcal, Fett 45.3g, Kohlenhydrate 54.9g, Eiweiß 29.6g



1

1. Coleslaw zubereiten

4EL Mayonnaise, 2EL hellen Essig, 2TL Honig und **1/3 der Gewürzmischung** zu einem **Dressing** verrühren. Den **Weißkohl** mit dem **Dressing** vermengen und mit den Händen massieren, bis er weich wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren beiseitestellen.



4

4. Tortillas erwärmen

4 Tortillas aufeinanderstackeln und bei 800W 35-40Sek. in der Mikrowelle erwärmen. Den Vorgang mit den **übrigen Tortillas** wiederholen. (Siehe auch Schritt 6.)



2

2. Tomatensalsa zubereiten

Den **Koriander** und die **Tomaten** grob schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Alles mit 1½EL hellem Essig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und bis zum Servieren beiseitestellen.



5

5. Fertigstellen & servieren

Die **Tortillas** mit der **Guacamole** bestreichen und mit etwas **Coleslaw**, dem **Fisch** und der **Tomatensalsa** belegen. Den **restlichen Coleslaw** als Beilage zu den **Tacos** servieren.



3

3. Fisch braten

Den **Fisch** in einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei mittlerer bis hoher Hitze in 2-4Min. unter gelegentlichem Wenden gar braten. Die Pfanne vom Herd nehmen und 2TL Honig, die **restliche Gewürzmischung** und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer unterrühren.



6

6. Die Pfanne tut's auch

Wenn keine Mikrowelle vorhanden ist, die Tortillas in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15-20Sek. erwärmen.