



Saftige Fisch-Tacos mit Guacamole

dazu Tomatensalsa und Coleslaw



ca. 20min



2 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

- 2 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 200g geschnittener Weißkohl
- 10g Koriander
- 2 Tomaten
- 2 Pck. mariniertes MSC-Alaska-Seelachs²
- 8 Minitortillas mit Mais³
- 1 Pck. Guacamole
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise¹
- 2TL 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.

Kochtipp

Für das Gericht werden nur 4 Tortillas benötigt. Die restlichen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 783kcal, Fett 48.9g, Kohlenhydrate 56.2g, Eiweiß 29.9g



1. Coleslaw zubereiten

2EL Mayonnaise, 1EL hellen Essig, 1TL Honig und **¼ 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.



2. Tomatensalsa zubereiten

Den **Koriander** und die **Tomaten** grob schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Alles mit 2TL hellem Essig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren beiseitestellen.



3. Fisch braten

Den **Fisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis hoher Hitze in 2-4Min. unter gelegentlichem Wenden gar braten. Die Pfanne vom Herd nehmen und 1TL Honig, **⅔ der restlichen Gewürzmischung** (oder mehr nach Geschmack) und je 1 Prise Salz und Pfeffer unterrühren.



4. Tortillas erwärmen

4 Tortillas aufeinanderstapeln und bei 800W 35-40Sek. in der Mikrowelle erwärmen. (Siehe auch Schritt 6.)



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.



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.