



## Cajun-Lachs mit High-Protein-Tortillas

mit Ananas-Salsa und Limette



ca. 20min



4 Portionen

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!



## Was du von uns bekommst

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

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Mikrowelle
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

### Kochtipp

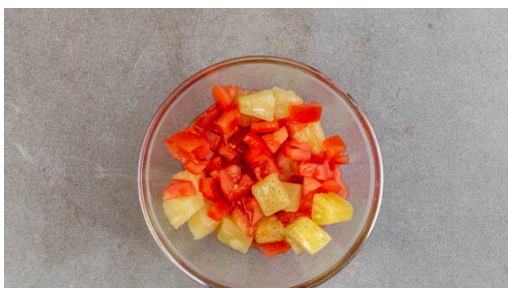
Wer keine Mikrowelle hat, kann alternativ die Tortillas nacheinander in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 15-20Sek. erwärmen.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

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



### 1. Salsa zubereiten

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.



### 4. Salat fertigstellen

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



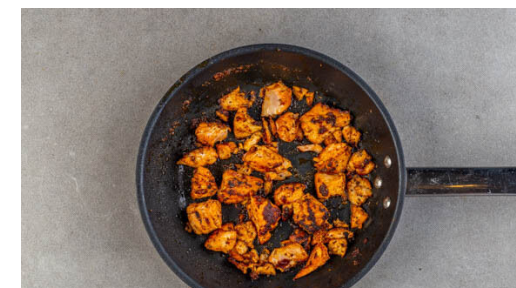
### 2. Cajun-Dressing anrühren

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



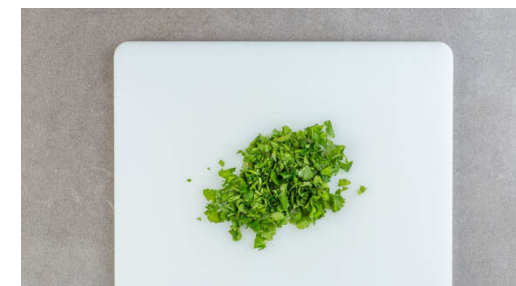
### 5. Tortillas erwärmen

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



### 3. Lachs braten

Den **Fisch** kalt abspülen, trocken tupfen, 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.



### 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.