



Cajun-Lachs mit High-Protein-Tortillas

mit Ananas-Salsa und Limette



ca. 20min



2 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
- 2 Tomaten
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 2 MSC-Lachsfilets, aufgetaut ²
- 1 Pck. Romanasalat
- 8 High-Protein-Tortillas ³
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Mikrowelle
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

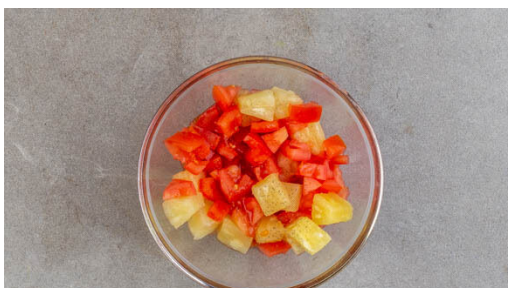
Wer keine Mikrowelle hat, kann alternativ die Tortillas nacheinander in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 15-20Sek. erwärmen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 787kcal, Fett 43.0g, Kohlenhydrate 56.0g, Eiweiß 42.6g



1. Salsa zubereiten

Die **½ der Ananas** in ein Sieb abgießen. Die **Tomaten** mittelfein würfeln. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** 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.



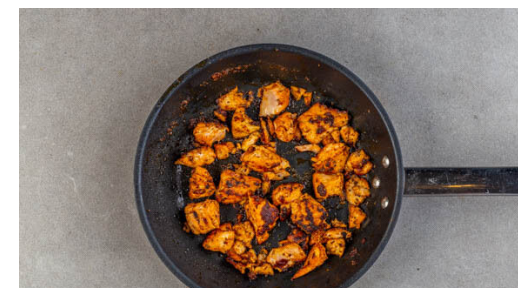
2. Cajun-Dressing anrühren

Den **Knoblauch** schälen, fein reiben und mit 2EL Mayonnaise, der **Limettenschale**, dem **restlichen Limettensaft** und ca. der **½ der Gewürzmischung** verrühren.



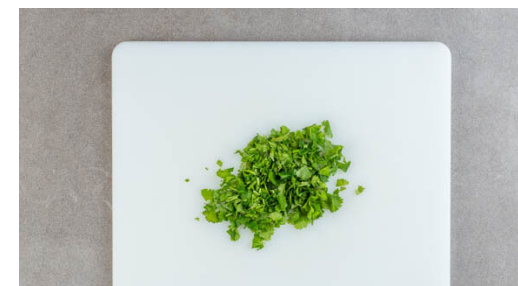
5. Tortillas erwärmen

4 Tortillas aufeinanderstapeln und bei 800W 25-30Sek. in der Mikrowelle erwärmen. Die **übrigen Tortillas** können eingefroren werden.



3. Lachs braten

Den **Fisch** kalt abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. In einer mittleren Pfanne ½EL 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 Prise Salz zugeben und 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.