



## Lachs-Tortillas Cajun-Style

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 schnuckelige Minitortillas 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<sup>2</sup>
- 1 Pck. Romanasalat
- 8 Minitortillas mit Mais<sup>3</sup>
- 10g Koriander

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise<sup>1</sup>
- 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

Den Fisch für ein BBQ wie folgt vorbereiten: Öl mit Gewürzmischung und Salz verrühren (Mengen s. Schritt 3) und den gesäuberten Fisch mit dem Würzöl einreiben. Erst nach dem Grillen zerteilen.

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 891kcal, Fett 42.4g, Kohlenhydrate 89.3g, Eiweiß 39.4g



### 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.



### 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. **Tipp:** Für ein BBQ die **Salsa** und das **Dressing** vorbereiten und getrennt verpacken.



### 3. Lachs braten

Den **Fisch** kalt abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. In einer mittleren Pfanne mit ½EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3Min. braten, dabei mit einem Pfannenwender leicht nach unten drücken, ohne den **Fisch** zu bewegen. Wenden, mit der **restlichen Gewürzmischung** und 1 Prise Salz würzen. Wieder nach unten drücken und 2-3Min. braten, dabei grob zerteilen.



### 4. Salat fertigstellen

Den **Salat** quer in dünne Streifen schneiden und mit dem **Cajun-Dressing** vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Für ein BBQ den **Salat** nur schneiden und getrennt vom **Dressing** verpacken. Kurz vor dem Servieren **Salat** und **Dressing** vermengen.



### 5. Tortillas erwärmen

Jeweils **4 Tortillas** aufeinanderstapeln und bei 800W 25-30Sek. in der Mikrowelle erwärmen. **Tipp 1:** Wer keine Mikrowelle hat, kann alternativ die **Tortillas** nacheinander in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 15-20Sek. erwärmen. **Tipp 2:** Für ein BBQ je **4 Tortillas** zusammen in Alufolie wickeln und auf dem Grill bei indirekter Hitze in ca. 3Min. erwärmen.



### 6. Koriander schneiden

Den **Koriander** grob schneiden. **Tipp:** Für ein BBQ den geschnittenen **Koriander** auf Küchenkrepp gut trocken tupfen und getrennt verpacken. 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.