



## Fisch-Tacos mit Guacamole

dazu Tomatensalsa und Coleslaw



ca. 20min



1 Portion

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

- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 200g geschnittener Weißkohl
- 10g Koriander
- 1 Tomate
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke <sup>2</sup>
- 8 High-Protein-Tortillas <sup>3</sup>
- 1 Pck. Guacamole

### Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise <sup>1</sup>
- ½EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

### Küchenutensilien

- Mikrowelle
- Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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 975kcal, Fett 60.6g, Kohlenhydrate 63.2g, Eiweiß 36.4g



#### 1. Coleslaw zubereiten

2EL Mayonnaise, 1EL hellen Essig, 1TL Honig und die **½ 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 **Tomate** grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Alles mit 1TL hellem Essig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren beiseitestellen.



#### 3. Fisch braten

Den **Fisch** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, dann trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis hoher Hitze in 2-4Min. unter gelegentlichem Wenden gar braten. Die Pfanne vom Herd nehmen und ½TL Honig, die **restliche Gewürzmischung** und je 1 Prise Salz und Pfeffer unterrühren.



#### 4. Tortillas erwärmen

**2 Tortillas** aufeinanderstapeln und bei 800W in 35-40Sek. in der Mikrowelle erwärmen.

**Tipp:** Wer keine Mikrowelle hat, kann die **Tortillas** auch nacheinander in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen.



#### 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. Clever vorgesorgt

Von den übrigen Tortillas am nächsten Tag mit restlichem Coleslaw gefüllte Wraps zubereiten. Oder die Tortillas für eine andere Verwendung einfrieren und nach Bedarf auftauen.